

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет психолого-педагогічний

Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З. М.

Реєстраційний № _____

«__» _____ 2021 р.

«__» _____ 2021 р.

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО
УМОВ СТРОКОВОЇ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ**

Кваліфікаційна робота студентки

групи ПП-м-16

ступінь вищої освіти магістр

спеціальності 053 Психологія

Усенко Олени Сергіївни

Керівник

кандидат педагогічних наук, доцент

Остапчук О. Є.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Усенко Олена Сергіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Усенко О. С.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ	9
1.1. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до строкової військової служби.....	9
1.2. Психологічні чинники дезадаптації військовослужбовців строкової військової служби	17
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ.....	27
2.1. Програма комплексної діагностики психічного стану адаптованих і дезадаптованих військовослужбовців строкової військової служби.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	32
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ ПРОГРАМИ «УСПІШНА АДАПТАЦІЯ СТРОКОВЦІВ ДО УМОВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ».....	49
3.1. Зміст корекційно-розвиткової програми	49
3.2. Результати психологічної підготовки військовослужбовців до строкової військової служби.....	59
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	68
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток української держави і громадянського суспільства відбувається в умовах локального збройного конфлікту на Сході України. Виклики сьогодення сформували нову реальність функціонування вітчизняних збройних сил. Передусім, йдеться про підготовку військовослужбовців відповідно до стандартів країн Західного світу, досягнення призовниками віщого рівня професіоналізму. Провідними чинниками стають військова вправність, стресостійкість, висока моральність, готовність діяти в екстремальних ситуаціях і т.д.

Реалізація стратегії розвитку збройних сил України потребує значних людських зусиль, передусім, фізичних і психологічних. Найскладнішим завданням залишається адаптація новобранців до умов військової служби і життєдіяльності у військовій частині. Психологічні проблеми найбільш гостро постають перед призовниками строкової служби, порівняно з військовослужбовцями контрактної служби, мотиваційна готовність яких суттєво вища.

Особливості строкової військової служби полягають у тому, що найбільш гострою проблемою постає адаптація новобранців до умов військової діяльності і постійного перебування у військовій частині. Належний рівень адаптованості новобранців-строковиків є необхідною умовою успішного засвоєння ними спеціальних компетентностей (знань, умінь і досвіду), передбачених військовою службою. Для молодого покоління військовослужбовців – це складний, іноді драматичний період життя. Докорінно змінюється устрій їхнього буття, необхідними стають додаткові психологічні ресурси особистості, щоби адаптуватися у новому соціальному оточенні, встановити конструктивні відносини з іншими військовослужбовцями (строковиками і офіцерами). Зазвичай, процес адаптації супроводжується негативними психологічними станами

військовослужбовців (високою тривожністю, апатією, депресією, високою агресивністю тощо). Попереджати виникнення дезадаптованості і усувати її наслідки становить головну мету психологічного супроводу військовослужбовців. Психологічні технології і практика у цій професійній сфері зазнає суттєвих змін, зумовлених локальним військовим конфліктом, а також необхідністю докорінно реформувати збройні сили України.

Психологічна наука активно досліджує проблеми, пов'язані зі збереженням психічного здоров'я новобранців, вивчає соціально-психологічні фактори, які ускладнюють військову службу новообраних військовослужбовців, розробляє психокорекційні технології задля подолання негативних наслідків дезадаптації військовослужбовців.

Найбільший науковий інтерес в межах теми магістерської роботи становлять дослідження, які спрямовані на обґрунтування засобів психологічного супроводу процесу адаптації новобранців до умов строкової військової служби (О. М. Кокун, І. І. Ліпатов, В.М. Невмержицький та ін.).

Вітчизняними науковцями стан психологічної адаптованості військовослужбовців до військової служби розкривається через їхню здатність виконувати на достатньому рівні військові функції, стійкість у протистоянні стресовим факторам, готовність без зайвої нервової напруги прилаштовуватися до змінних умов життєдіяльності.

Привертають увагу наукові праці, у яких висвітлюються питання підготовки військовослужбовців до бойових дій [27, 28, 29, 36]. Адаптивні можливі військовослужбовця залежить від фізичних, психічних, особистісних, діяльнісних (суб'єктних) чинників. Визнається важливість кожного з них, але розуміння впливу саме психологічних чинників відкриває можливості науковцям і військовому керівництву у визначенні найбільш ефективних стратегій організації військової служби [16, 29, 48, 53].

Однак, масштабність і багатоаспектність проблеми психологічної адаптації призовників-строковиків актуалізує подальші наукові дослідження в означеному проблемному полі. Залишається невизначеними причини

підвищеної суїцидальності, зростання кількості агресивних проявів, різних поведінкових відхилень, депресивних станів тощо.

Вище наведені твердження достатньою мірою обґрунтовують актуальність теми дослідження: **«Психологічна адаптація військовослужбовців до умов строкової військової служби»**.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних чинників адаптації військовослужбовців-строковиків до умов військової служби; виявленні причин дезадаптації та пошуку методів і засобів психологічної підготовки молодого покоління військовослужбовців.

Задля досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи у вивченні процесу психологічної адаптації військовослужбовців до умов строкової військової служби.

2. Здійснити емпіричне дослідження стану психологічної адаптації військовослужбовців-строковиків.

3. Виявити особливості психічного стану дезадаптованих військовослужбовців.

4. Вивчити ефективність комплексної програми психологічної підготовки строковиків до умов військової служби.

5. Розробити психологічні рекомендації щодо підвищення стресостійкості військовослужбовців, їхньої готовності до умов військової служби.

Об'єкт дослідження: процес адаптації військовослужбовців до умов строкової служби.

Предмет дослідження: психологічний компонент адаптації військовослужбовців до умов строкової служби.

Теоретико-методологічна основа дослідження: соціально-біхевіористична і когнітивно-поведінкова моделі психічного здоров'я, діяльнісний підхід (Л. С. Виготський, О. М. Леонт'єв).

Методи і методики дослідження. Задля досягнення мети дослідження і розв'язання поставлених завдань нами був застосований комплекс методів і методик:

- *теоретичні* (вивчення наукової літератури з теми дослідження; аналіз, синтез, порівняння, систематизація наукових фактів);
- *емпіричні:* опитувальник БОО «Адаптивність – 200» (для вивчення особливостей психічного і соціального розвитку); 16-факторний опитувальник Р. Кеттелла (для вивчення базисних і універсальних рис особистості, структурно-динамічних характеристик стилю діяльності); опитувальник суїцидального ризику (для вивчення ймовірності ризику виникнення суїцидальної поведінки); опитувальник Леонгарда-Шмішека (для діагностики типу акцентуації особистості);
- *статистичних:* методи описової статистики.

Під час обробки та презентації даних емпіричного дослідження використовувалися візуальні методи: таблиці та діаграми.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснене на базі військової частини м. Кривого Рогу у період з жовтня 2020 року по червень 2021 року. В психодіагностичній і корекційній роботі брали участь військовослужбовці строкової служби призову 2-2020 та 1-202, у кількості 20 осіб.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування результатів теоретичного та емпіричного дослідження у роботі практичних психологів закладів освіти зі старшокласниками (майбутніми призовниками). Проведення психокорекційних занять сприятиме покращенню психологічного здоров'я, підвищенню стресостійкості військовослужбовців. Результати дослідження можуть бути використані викладачами вищих освітніх закладів

на лекційних і практичних заняттях з кризової психології, соціальної психології, клінічної психології, психології конфлікту.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження оприлюднювалися на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Теоретичні та методологічні проблеми практичної психології, її перспективи» (м. Кропивницький, 24 квітня 2020 року на факультеті педагогіки та психології Центральноукраїнського державного педагогічного університету Володимира Винниченка). Результати теоретичного етапу дослідження узагальнені у науковому часописі кафедри практичної психології «Актуальні проблеми практики консультування та психотерапії» (м. Кривий Ріг, 2020 рік).

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (80 найменування, з них 7 іноземною мовою), 4 додатка, уміщує 6 таблиць і 6 рисунків. Основний зміст роботи викладено на 67 сторінках. Загальний обсяг – 102 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

1.1. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до строкової військової служби

Вивчення особливостей психологічної адаптації військовослужбовців до умов строкової служби потребує врахування сутності військово-професійної діяльності, її відмінностей від інших видів трудової діяльності, її впливу на психіку і особистість людини.

Військова діяльність має свою виражену специфіку, яка проявляється через її структуру, цілепокладання, технологічну і процесуальну складову. Передусім, військова служба є соціально значущим видом людської діяльності, оскільки спрямована на захист держави. Армія є складовою українського суспільства, а отже, віддзеркалює всі основні суспільні тенденції. Варто уточнити, що діяльність – це вид людської активності, спрямованої на досягнення поставленої мети, творче освоєння дійсності, її творче перетворення і самозміни суб'єкта діяльності. Базовим у структурі діяльності виступає мотиваційний компонент: діяльність починається з постановки мети, її осмислення та емоційного переживання її значущості для суб'єкта. Мотиваційний компонент включає у себе інтереси, потреби, переконання суб'єкта діяльності. Мета формує розуміння очікуваних результатів і продукту діяльності, впливає на вибір засобів (методів і прийомів), визначає процедуру (процес) діяльності. Діяльність відрізняється від інших видів активності людини тим, що людина реалізує себе як суб'єкт, іншими словами, як головна дійова особа. Суб'єкт визначає всю діяльність, володіє нею, цілісно впливає на неї. О.М. Леонтьєв зазначає, що людина стає суб'єктом лише у власній діяльності, самозмінюється в їх умовах, сповна реалізує свій потенціал [34].

У наукових працях вітчизняних дослідників особливості військової діяльності класифікуються за такими критеріями: біологічні (обмеження сну, кількість і якість їжі, регулярні фізичні навантаження, перебування у несприятливих природних/кліматичних умовах), психологічні (обмеження особистої свободи, активності і самореалізації; службова ієрархія, обмеження у спілкуванні з батьками та іншими близькими людьми, необхідність налагоджувати міжособистісні зв'язки у новому соціальному оточенні), діяльнісні (виконання специфічних завдань, високий ризик для життя і здоров'я) [3, 6, 39].

В діяльності реалізується пошукова активність, формується певний тип поведінки (ригідної/стереотипної або креативної/гнучкої). Діяльність запускає механізми адаптації до змінних умов. Це стає принциповим, коли йдеться про військово-професійну діяльність, особливо, про строкову військову службу.

На офіційному веб сайті Міністерства оборони України поняття «адаптація військовослужбовця» визначається, як «процес його пристосування до вимог військової служби, обов'язків за посадою, завдань та змісту спеціальності, специфічних особливостей служби, а також до військового колективу. Адаптацію поділяють на організаційну, професійну, соціально-психологічну, соціальну та психофізіологічну» [43].

Психологічна адаптація тлумачиться як процес активного пристосування індивіда до соціального оточення, його правил, норм і традицій, а також процес вироблення власних правил, позицій, нового досвіду, якими індивід привносить зміни у соціальне буття [35, 36].

У спеціальній літературі акцентується увага на тому, що механізми психофізіологічної адаптації починають діяти лише у нових для індивіда умовах, у даному разі – при новому темпі життєдіяльності, харчуванні, силі навантажень, режиму дня тощо [48].

З психофізичною адаптацією прямо пов'язана соціально-психологічна адаптація. У даному разі йдеться про якісно іншу систему взаємовідносин суб'єктів військової діяльності, нові соціальні ролі, норми, цінності, поведінкові моделі, самоусвідомлення на основі ідентифікації з військовою службою як специфічним видом діяльності [16].

Науковцями вивчається компонентний склад психологічної адаптації. Зокрема, виокремлюються психофізіологічний, когнітивний, соціально-психологічний, діяльнісний (практичний) компоненти [37].

Психофізіологічний компонент реалізується через функцію пристосування психіки індивіда до фізичних навантажень, психологічної напруги у незвичних умовах і ситуаціях, вимогами з боку оточуючого соціуму.

Когнітивний компонент тотожний фонду знань, умінь, навичок, досвіду індивіда, використання яких забезпечує йому продуктивну адаптацію до різного роду соціальних ситуацій і творче освоєння діючих норм, правил, принципів та іншого роду соціальних регулятивів.

Діяльнісний (практичний) компонент актуалізується через оволодіння індивідом технологіями, прийомами, засобами, приписами (інструкціями) і застосування їх у задоволенні власних потреб, вирішенні практичних завдань в межах певного виду діяльності [37, 40, 68].

Психологічна адаптація за своїми результатами може бути позитивною або негативною, за продуктивністю – продуктивною або непродуктивною. Отже, можливі випадки, коли психологічна адаптація:

- 1) позитивна і продуктивна (індивід безконфліктно приймає існуючі соціальні норми і правила, встановлює плідні зв'язки з іншими суб'єктами суспільних відносин, але проявляє себе як новатор – створює нові принципи, правила, норми і цілеспрямовано втілює їх у суспільне буття);

2) позитивна і непродуктивна (індивід інтегрується у суспільні відносини і соціальні групи, але не намагається оновити суспільне життя новими правилами; адаптація зводиться до пристосування на ґрунті конформної поведінки);

3) негативна і продуктивна (індивід не інтегрується у суспільні відносини і групи через напрацювання власних норм і правил, а також намагання їх втілити у суспільне життя);

4) негативна і непродуктивна (індивід не інтегрується у суспільні відносини і соціальні групи через неприйняття існуючих норм; при цьому він не виробляє власних регулятивів) [69, 73].

В умовах строкової військової служби «благополучною» є група юнаків, у яких психологічна адаптація позитивна/непродуктивна (випадок 2 у списку). Саме у них спостерігається найбільша узгодженість поведінкової стратегії зі службовими вимогами, безконфліктно сприймати норми військового статуту без намагань змінювати усталений спосіб життєдіяльності в умовах військової частини. Найбільш напруженою стає психологічна адаптація призовників ініціативних, з критичним мисленням, нестандартними поведінковими патернами (випадок 3 у вище наведеному переліку).

Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін розкривають зміст поняття «психологічна адаптація військовослужбовців» за призовом, як «пристосування до умов життя в армійських умовах на основі змін, що відбуваються в їх психіці. Основними їх особливостями є: необхідність точного дотримання вимог військових статутів, дисципліни і субординації, твердого розпорядку дня, проживання в казармі, несення гарнізонної, вартової і внутрішньої служби, неможливість часто бачитися з рідними і близькими, великий обсяг службових знань, навичок і умінь, засвоїти які молодий солдат зобов'язаний в обмежений час» [6].

Ефективність адаптації багато в чому залежить від сили центральної нервової системи, самооцінки, усвідомлення власних мотивів, Я-концепції та

інших факторів. Негативна Я-концепція, акцентуації характеру, порушені взаємини з іншими військовослужбовцями можуть призвести до ускладнень процесу психологічної адаптації, а саме порушень уставних норм, психосоматичних розладів, підвищеної конфліктності, агресивності, появу суїцидальних намірів тощо. Отже, специфіка військової служби призводить до зростання психологічної напруги, особливо, у призовників.

Психологічна напруга у призовника виникає через різкі зміни в життєвому устрої, соціальному оточенні, зростання ризиків для життя і здоров'я, ізолюваність від звичного соціуму та інформації, обмеження свободи пересування і самовираження тощо. Суттєво зростають фізичні навантаження, вимушено змінюються поведінкові стереотипи через необхідність підпорядкуватися військовому керівництву і регламенту (статуту).

І хоча за Указом Президента України від 24 вересня 2014 року № 744 призовані до Збройних сил України та інших військових формувань строковики не залучаються до виконання бойових завдань в районі проведення Операції об'єднаних сил, психологічні ресурси військовослужбовця витрачаються на ряд не менш небезпечних заходів, наприклад, навчальні стрільбища, несення служби з охорони громадського порядку, наряди на контрольно-пропускних пунктах, внутрішні патрулі, польові навчання, масові заворушення, командно-штабні навчання [43].

Психологічні ресурси військовослужбовця витрачаються і через існування високої ймовірності стати учасником бойових дій. Для призовника, який все своє попереднє життя провів у мирних умовах, постає нова реальність, зумовлена локальним збройним конфліктом. Отже, військова служба строковика – це вид діяльності, який пов'язаний з підготовкою до бойових дій в умовах мирного часу. Головна мета строкової військової служби – оволодіння знаннями про ведення бою, уміннями користуватися військовою

технікою і технологіями, приймати рішення в ситуаціях підвищеного ризику [10, 58, 59, 60].

Процес психологічної адаптації новобранців позначається різними проявами відхильної поведінки. Психологічна теорія розглядає поведінкові девіації як наслідок фрустрації, внутрішнього напруження, гіперкомпенсації потреб, неможливість задоволення потреб в самоактуалізації, а також як результат соціального наущіння. Відхилення поведінки від соціальних, культурних, моральних норм проявляється у вигляді незбалансованості психічних процесів, механізмів саморегуляції, самоконтролю за поведінковими реакціями [14, 17, 23, 25].

На прикладному рівні психологічної науки виявлено такі поведінкові девіації військовослужбовців: уникаючий, пригноблюючий, паразитуючий [19, 21, 31, 70, 72]. «Уникаючий» вид поведінкових девіацій найчастіше проявляється у вигляді ухилення від військової служби, суїцидальні спроби. «Пригноблюючий» вид девіацій проявляється через активне використання методів примусу і призводить до порушення статутних взаємовідносин, бунтарства з боку військовослужбовців. «Парзитуючий» тип відхильної поведінки кваліфікується як зловживання службовим становищем, пошкодження і розкрадання майна. Всі ці девіації мають одну спільну основу – інфантилізм, домінування мотивів уникнення невдач, порушення процесів саморегуляції і самоорганізації [23, 24].

Беручи до уваги вище наведені специфічні характеристики військової діяльності, з необхідністю приходимо до висновку про неможливість повної адаптації призовника до умов військової служби. Це означає, що у кожного військовослужбовця у певний час настає «зрив адаптації» з різними руйнівними наслідками для психіки. Збій адаптаційних механізмів залежить від особистісних якостей людини, стресостійкості, життєвого досвіду, загального та емоційного інтелекту, поведінкових стереотипів, рівня морального розвитку тощо.

З-поміж перелічених психічних і особистісних чинників, які впливають на адаптацію військовослужбовця, у наукових працях перевага віддається емоційній стійкості. Навіть при високій вмотивованості особи результати діяльності можуть бути незначними, а поведінка неефективною, контрпродуктивною. Це може бути наслідком деструктивної ролі емоційного стану. Отже, затребуваною стає здатність призовника довільно гальмувати негативні емоційні реакції, володіти прийомами емоційно-вольової саморегуляції [15, 21, 26]. Мотиваційний потенціал особистості призовника на разі поступається здатності до емоційної саморегуляції. Нерозвиненість механізмів саморегуляції призводить до зростання інтенсивності і сили емоційних реакцій. Загальний нестабільний емоційний стан особи негативно впливає на логіку і оптимальність прийняття рішень. Разом з тим, затребуваними залишаються такі психологічні ресурси, як стійкість довільної уваги і пам'яті, точність сприйняття, рішучість, готовність приймати рішення у нестандартних, ризикованих ситуаціях, гнучкість мислення та ін. [28, 71].

Психологічна адаптованість військовослужбовця прямо залежить від його психологічної готовності до командної роботи. Сучасне суспільство розвивається шляхом активної комунікації, співпраці, завдяки чому виникає кумулятивний, синергетичний ефект взаємодії. Бути членом команди означає бути зацікавленим у досягненні спільної мети, в успіху іншого члена команди, здатним проявляти солідарність, налаштовуватися на взаємодопомогу і нести колективну відповідальність за результат виконання поставленого завдання. Отже, сучасна військово-професійна діяльність – це, більшою мірою, колективна діяльність, а не групова чи індивідуальна.

Ефективне вирішення проблеми просоціальної психологічної адаптації військовослужбовців залежить від якості системи психологічної підготовки призовників строкової військової служби. Психологічна підготовка – це цілісна система взаємопов'язаних умов, засобів, дій суб'єктів (офіцерів), спрямованих на формування у призовників психічної стійкості, психологічної

готовності до виконання бойових завдань у стані високої нервово-психологічної напруги, розвиток професійної свідомості і самосвідомості [30].

Головними завданнями психологічної підготовки і супроводу військовослужбовців-строковиків являються: психологічне загартування, формування стійкості до психотравмуючих ситуацій, тривалого психологічного напруження; розвиток здатності попереджати психотравмування в ситуаціях ризику і небезпеки; виявляти ознаки психологічних травм, надавати першу психологічну допомогу, навчання методам самозахисту і підтримки психологічної витривалості [11, 27, 65, 71].

І. І. Ліпатов аналізує процес адаптації військовослужбовців за певною стадійністю [35, 36].

Початкова стадія триває перші місяці перебування у військовій частині і супроводжується високою психологічною напругою, психосоматичними ускладненнями (погіршення сну, зниження фізичної працездатності, зростання частоти простудних захворювань, висока тривожність, фобії, емоційна збудливість та інші негативні прояви).

Наступна адаптаційна стадія характеризується більшою конструктивністю, набуттям призовниками корисного досвіду, знань і умінь. Це сприяє укріпленню адаптаційних механізмів, що проявляється в стабілізації психофізичного стану, налаштуванні позитивної комунікації між ними, заростанні ефективності військової підготовки.

Завершальна стадія триває більший період часу (орієнтовно рік) і відрізняється від попередніх стабільним психофізичним функціонуванням військовослужбовців [36].

Перелічені стадії психологічної адаптації військовослужбовців до умов військової служби виокремлювалися дослідниками на основі статистичних даних, тобто урахуванні більшості випадків, якими підтверджується найбільш типова динаміка процесу адаптації. Однак, це не знижує вагомості

негативного досвіду психологічної адаптації, особливо в умовах погіршення ситуації відносно психологічного благополуччя військовослужбовців. У зв'язку з цим, зростає необхідність розробки ефективних психологічних засобів, упровадження яких попереджувало би виникнення негативного психофізичного стану у військовослужбовців, і, у разі потреби, допомагали долати їм психологічні проблеми. Теоретичний аналіз технологічного забезпечення процесу психологічної адаптації проведений нами у параграфі 1.2.

1.2. Психологічні чинники дезадаптації військовослужбовців строкової військової служби

Спеціальна психологічна підтримка військовослужбовців, особливо на початковому етапі адаптації до умов військової служби, обумовлена ризиками виникнення деструктивної поведінки у призовників, ймовірністю появи суїцидальних намірів, спалахами агресії, зниженням фізичного і соціального імунітету. Фахівці Державної установи «Український науково-практичний центр екстреної медичної допомоги та медицини катастроф МОЗ України» зафіксували близько 15 % військовослужбовців строкової служби, які страждають на стресовий розлад. Тільки чверть призовників від загальної кількості адекватно реагують на умови військової служби, більша кількість призовників мають різного роду реактивні психологічні порушення (близько 55 %), з них 10% демонструють стійкі порушення психіки [19, 45].

У разі відсутності вчасної психологічної допомоги і соціально-психологічного супроводу може зрости кількість юнаків з надломленою психікою. Ефективні психологічні заходи (профілактичні, реабілітаційні, прогностичні) повинні здійснюватися на системній і систематичній основі заради попередження кризових станів і формування важливих умінь професійно-військової діяльності.

Задля визначення проблемних питань психологічної підтримки новобранців був проведений аналіз нормативних і наукових джерел із зазначеної теми; застосовувався бібліосемантичний метод.

Статистика свідчить, що найбільш типовими є розлади, представлені у наступних класах МКХ-10 (Міжнародна статистична класифікація хвороб та проблем, пов'язаних зі здоров'ям 10-го перегляду; клас V. Розлади психіки та поведінки):

- F00-F09 Органічні, включаючи соматичні, психічні розлади;
- F30-F39 Розлади настрою (афективні розлади);
- F40-F48 Невротичні, пов'язані зі стресом і соматоформні розлади;
- F50-F59 Поведінкові синдроми, пов'язані з фізіологічними порушеннями і фізичними факторами;
- F60-69 Розлади зрілої особистості та поведінки у дорослих [25].

Зокрема, типовими є випадки гострої реакції на стрес (F43.0), хронічні психопатологічні зміни особистості після стресу (F62.0), проявам яких властиві ригідні і дезадаптивні ознаки асоціальної поведінки [25].

Зміст психологічного супроводу, психологічної підтримки військовослужбовців безпосередньо залежить від факторів, які визначають прогноз розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Йдеться про синдром, різновид неврозу, який настає через стрес, психотравми, переживання психологічно складних подій і ситуацій, якими насичена військова служба [23, 24, 31, 77].

Прогноз виникнення ПТСР може бути сприятливим або несприятливим. Прогноз залежить від досвіду довійськового життя юнака, його індивідуальних характеристик (наприклад, когнітивних можливостей в усвідомленні психо-травматичних подій), а також визначається діагностичними даними, отриманими у результаті комплексного вивчення психофізичного і психологічного стану військовослужбовця [1, 27, 45, 67].

Статистика свідчить про більший вплив на формування несприятливого прогнозу ситуативних факторів у порівнянні з індивідуальними, особистісно-суб'єктивними. Проте, із завершенням адаптаційного періоду зростає вагомість особистісно-суб'єктивних особливостей військовослужбовця [24, 31].

Прогностичне значення мають наступні соціальні та індивідні чинники: низька якість «довоєнного» життя, низький рівень освіти (соціального статусу), погана спадковість, наявність акцентуацій характеру, низькі показники фізичного здоров'я і психічного самовідчуття (хронічний стрес), розвиненість механізмів саморегуляції (поведінки, емоцій) і психологічного захисту, наявність поведінкових адикцій тощо.

Аналіз наукових публікацій вказує на високу значимість особистісно-суб'єктивних факторів: рівень самооцінки (у разі низької самооцінки стресостійкість слабка, висока ймовірність виникнення депресій), Я-концепція (негативна Я-концепція може стати причиною аутоагресії або делінквентної поведінки), локус контролю, обмежений фонд знань, умінь і навичок та ін. [22, 38, 45].

Психологічна адаптація до умов військової служби відбувається благополучно у разі адекватної або високої самооцінки, позитивної Я-концепції (оптимістичне сприйняття реальності і перспектив), розвинених комунікативних якостей, відсутності акцентуацій характеру, сформованості мотивації на високі результати діяльності (мотивація досягнень), розвинених аналітичних здібностей, вольових механізмів, інтернального типу поведінки (інтернальність суб'єктивного контролю) тощо.

Дезадаптованість військовослужбовців на початкових етапах спричинюється негативними стереотипами про військову службу, які живляться ЗМІ, «інформаційний голод», очікуваннями екстремальної ситуації (домінує емоція страху, суттєво зростає рівень тривожності), негативними прикладами поведінки командирів, відсутністю досвіду і знань про

військово-професійну діяльність, неефективність морального і матеріального стимулювання та ін.

Прогноз негативних психічних станів у новобранців – це складне завдання військового психолога. Як зазначалося вище, обов'язково вивчаються умови сімейного виховання у довійськовий період. Висока конфліктність у сім'ї призовника, розлучення батьків, різні форми насильства своїми наслідками мають високу вразливість, емоційну нестійкість військовослужбовця. Додаткове психологічне навантаження має різка зміна соціального статусу: перебування у жорсткій позиції підлеглого, тотальне домінування репродуктивних дій у військовій життєдіяльності, придушення ініціативи, слабкий зворотний зв'язок та ін. [47, 49, 52].

У зв'язку з вище зазначеним, позначилась висока актуальність розробки і впровадження у психологічну практику сучасних профілактичних, корекційних, розвиткових, реабілітаційних, просвітницьких заходів задля збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Йдеться про системний і систематичний психологічний супровід військовослужбовців.

Психологічний супровід військовослужбовців – це система спеціальних методів, засобів і заходів, які спрямовані на збереження і посилення психологічної стійкості юнаків-новобранців, формування психологічної готовності до впливу стрес-факторів в умовах військової служби. Психологічний супровід здійснюється через фронтальні, групові та індивідуальні форми роботи посадових осіб, спеціально призначених для такої діяльності (командири та їх заступники, офіцери з гуманітарних питань, військовий психолог) [2, 29, 32, 42, 59].

Психологічний супровід знаходиться у тісному зв'язку з системою медичної допомоги і доповнює її у процесі підтримки і відновлення порушених через стрес психічних функцій, соціальної активності, фізичної витривалості [46].

У спеціальні літературі зазначаються базові функції медико-психологічного супроводу. До їх складу включено:

- медичний огляд і психодіагностика наявного психофізіологічного стану військовослужбовців;
- диференціація військовослужбовців на дві групи за ознаками психотичних і непсихотичних порушень;
- надання першої психологічної допомоги особам, які гостро переживають стрес;
- проведення психокорекційної роботи особам у разі відсутності у них психічного розладу;
- надання психотерапевтичної допомоги особам, у яких наявний психічний розлад;
- проведення психологічних консультацій для стабілізації психологічного стану військовослужбовця, мобілізації активності, покращення саморегуляції;
- проведення заходів, спрямованих на розвиток саморегуляції емоційного стану і його самокорекції (передусім, зниження тривожності);
- експертна оцінка ефективності медико-психологічної підтримки [33, 37, 38, 41].

Актуальними психологічними завданнями військового психолога з новобранцями фахівці називають: формування особистісного потенціалу, необхідного для військової служби (пунктуальність, відповідальність у виконанні наказів і розпоряджень, комунікабельність, готовність бути членом команди/колективу та ін); визначення негативних чинників, заважають або порушують процес адаптації призовників до військової служби; послаблення або повне усунення негативного впливу дезадаптаційних факторів; підтримка стабільного психоемоційного стану військовослужбовця та ін. [68, 71].

Дослідники цієї проблематики вивчають «адаптаційний синдром» - такий психофізичний стан військовослужбовця, який зумовлений особистісною, професійною непридатністю через дію вище наведених

негативних факторів. Явище «адаптаційний синдром» знаходиться у сильному зв'язку з такою характеристикою, як «нервово-психічне напруження» (НПН). Йдеться про схильність військовослужбовця до нервових зривів через високе навантаження фізичне, психологічне, моральне. Дуже важливо вчасно попереджати такий стан ефективними психологічними засобами (діагностичними, пропедевтичними, просвітницькими, розвитковими) [2, 64, 66].

Задля виконання вище окреслених завдань використовується базовий психологічний інструментарій, який включає такі методи: вивчення документів, бесіда, спостереження, психодіагностика (тестування).

Вивчення документів (контент-аналіз) проводиться військовим психологом з часу прибуття призовника у військову частину. Аналізу підлягають: автобіографія, характеристики з освітніх і виробничих установ, різні довідки. За результатами вивчення документів новоприбулого уточнюються окремі факти з його біографії, соціальне походження і соціальний статус, характеристики сім'ї, трудового колективу, в середовищі яких пройшли попередні етапи соціалізації. Також, беруть дані з медичної карти і медичних довідок про фізичне і психічне здоров'я особи. З опорою на ці документи і результати контент-аналізу новобранцю рекомендується відповідний вид військової діяльності. Військовий психолог прогнозує існування (у потенціалі) і прояви у майбутній діяльності певних рис характеру, які можуть полегшати або ускладнити адаптацію новобранця до умов військової служби.

Бесіда проводиться військовим психологом в індивідуальній формі задля уточнення особистісних характеристики новоприбулого, ступінь його психологічної готовності до військової служби, ціннісні орієнтації, рівень морального розвитку, особливості сімейного виховання тощо. Психологом під час бесіди беруться до уваги наступні показники психологічного благополуччя: особливості поведінки (розкутість або скутість поводження), готовність вступати в діалог і дотримуватися логіки спілкування,

емпатійність/доброзичливість або підозрілість, невпевненість у власних висловлюваннях. Значимими характеристиками являються психофізіологічні показники – закушування губ, уникнення зорового контакту, часте моргання, почервоніння шкіри та інші реакції, які свідчать про знервованість військовослужбовця під час індивідуальної бесіди. Задля створення сприятливих умов для природного поведіння військовослужбовця бесіда проводиться невимушено, спокійно, з постановкою простих запитань. Психолог військової частини має володіти техніками емпатійного слухання і емпатійного говоріння. Такі психотехніки здатні забезпечити відвертість учасників діалогу. За результатами індивідуальної бесіди психолог буде «психологічний портрет» новобранця – документ, в якому систематизуються дані про його потребово-мотиваційну сферу, очікування, установки, переживання (позитивні і негативні), риси характеру тощо. З урахуванням результатів контент-аналізу і бесіди військовий психолог організує спостереження.

Спостереження спрямовується, передусім, на вивчення поведінкових моделей, реакцій, проявів у різних ситуаціях військової служби. Важливо звертати увагу на емоційні реакції, які проявляються через метушливість, дратівливість, надмірну говірливість або ж, бажання усамітнитися. Гіпотетично це може свідчити про нервово-психічне напруження або/і прояви акцентуації характеру. Головна мета спостереження – оцінити військово-професійну спрямованість новобранців.

Позитивними ознаками готовності до військової служби виступають: інтерес до військової служби, дисциплінованість, захоплення фізкультурою і спортом, досвід участі у юнацьких військово-патріотичних об'єднаннях, волонтерських організаціях

У числі негативних ознак низької готовності до військової служби або ж її повної відсутності належать: недисциплінованість, факти ухилення від призову, симуляція захворювання, приводи в поліцію, факти порушення

громадського порядку, небажання займатися фізкультурою і спортом, відсутність життєвих цілей, конфліктність, аморальність.

За результатами застосування контент-аналізу, індивідуальних бесід, спостереження і низки діагностичних методик військовий психолог виокремлює групу військовослужбовців, які потребують на посилену психологічну увагу. Йдеться про тих осіб, які схильні до суїциду, делінквентної поведінки, з низьким інтелектуальним рівнем і фізичною підготовкою. До уваги беруться і негативні показники соціального характеру: складні, деструктивні відносини з батьками, коханою дівчиною, схильність до підпорядкування неформальним лідерам з кримінальними установками та ін. З такими військовослужбовцями проводиться спеціальна психокорекційна робота.

Високою мобільністю, затребуваністю і ефективністю з-поміж різних видів і форм психологічного супроводу виділяється психологічне консультування військовослужбовців. Індивідуальна консультація спрямовується на укріплення почуття соціальної захищеності, пошук конструктивних шляхів вирішення проблемних ситуацій, подолання конфліктних ситуацій, актуалізацію психологічних ресурсів, які перебувають у потенційному стані, пояснення особливостей контрактної служби, найбільш ефективних поведінкових моделей, підтримка механізмів емоційно-вольової саморегуляції, формування установки на досягнення успіхів у військовій діяльності, конструктивну взаємодію з іншими військовослужбовцями.

Найбільш складним і одночасно типовим постає психологічне завдання профілактики страху і бойового стресу. Кожному новобранцю треба навчитися контролювати негативні емоції, знижувати наслідки стресу. Це досягається відповідними соціально-психологічними засобами. Передусім, спеціальним навчанням (отримання знань про природу страху, причини його виникнення, механізм впливу на психіку). Свою ефективність показала системна робота в парах, коли військовослужбовці обговорюють набутий

досвід військової служби, діляться своїми переживаннями. Такий обмін думками знижує психологічну напругу, заохочує до відвертості. У той же час, рефлексія страху інших осіб посилює самоконтроль власних негативних станів. У сучасній практиці психологічної підготовки військовослужбовців застосовуються різні техніки розвитку саморегуляції, якими забезпечується м'язова релаксація, самоконтроль, саморефлексія, заспокоєння

Методи управління психоемоційним станом базуються на спільній взаємодії фізіологічної, поведінкової і когнітивної систем. Встановлюється взаємовплив кожної складової на кожен складову: зміни у мисленні впливають на поведінкові реакції, зміни у фізіології спричиняють пошук когнітивних стратегій уникнення негативних емоцій і т.п. Найбільш поширеними у психологічній практиці являються прийоми креативної візуалізації, дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів.

Психологічний супровід строковиків має успішно вирішувати завдання згуртування військових колективів. Від рівня згуртованості, благополучності міжособистісних відносин залежить психологічний комфорт, психологічне здоров'я кожного військовослужбовця. Встановлення системи міжособистісних зв'язків між новобранцями відбувається поступово, у спеціально створених умовах (спільні справи/завдання, цілі, ідеали; розподіл функцій/доручень/ролей, групова ідентифікація). Зарубіжний досвід підготовки військовослужбовців (США, Ізраїль, Велика Британія) підтверджує залежність: чим вище згуртованість підрозділу, тим вище ефективність військово-професійної діяльності. Психологічна задача – скоротити час згуртованості військового колективу сучасними тренінговими засобами, забезпечити розвиток товарищескості, емпатії, толерантності.

Висновки до розділу 1

Психологічна адаптація військовослужбовців до умов строкової служби є ключовою проблемою військової психології і військової діяльності. В умовах зовнішньої агресії українська армія потребує на високомотивованих,

професійних військовослужбовців, здатних виконувати складні завдання. Психологічна адаптація новобранців залежить від їх психофізіологічних і соціальних факторів і проходить кілька стадій: початкову, формувальну і завершальну. В умовах повної ізоляції новобранців від звичного оточення, відчуття самотності, соціальної дезінтегрованості, жорстокого поводження підвищуються ризики виникнення намірів самогубства.

Задля попередження і подолання негативних наслідків дезадаптації військовими психологами проводиться комплексна психодіагностика, моніторинг бойової готовності, тренінги саморегулювання психофізичного стану та інші форми роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ

2.1. Програма комплексної діагностики психічного стану адаптованих і дезадаптованих військовослужбовців строкової військової служби

Згідно керівних документів щодо відбору військовослужбовців на строкову службу (Наказу МВС від 08.12.2016 № 1285 «Про затвердження Положення про психологічне забезпечення Національної гвардії України», Інструкції про порядок організації та проведення вивчення соціально-психологічного клімату у військових колективах та психологічної оцінки надзвичайних подій та Інструкції про порядок організації та здійснення професійно-психологічного відбору в Національній гвардії України № 196) нами було поведено дослідження щодо адаптації респондентів до умов строкової служби та складено програму комплексної психодіагностики [60].

Мета емпіричного дослідження: вивчення впливу умов військової служби на адаптацію військовослужбовців строкової служби.

Завдання дослідження:

- 1) визначити рівень поведінкової регуляції (стійкості до бойового стресу), комунікативного потенціалу та військово-професійної спрямованості;
- 2) визначити риси, найбільш загальні структурно-динамічні характеристики стилю діяльності;
- 3) вивчити вольові якості військовослужбовців;
- 4) описати кількісно і якісно результати комплексної діагностики рівня стійкості до стресу.

Емпіричне дослідження проводилося з жовтня 2020 до червня 2021 року на базі військової частини 3011 Кривого Рогу. У дослідженні брали участь 20 військовослужбовці строкової служби призову 2-2020 та 1-2021.

Задля досягнення поставленої мети і вирішення задач емпіричного дослідження нами було упорядковано діагностичний комплекс, який включав наступні діагностичні засоби:

1) опитувальник БОО «Адаптивність – 200» задля вивчення соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості військовослужбовця [1, 67];

2) опитувальник Р. Кеттелла (16-факторний) задля вивчення базисних і універсальних рис особистості;

3) опитувальник суїцидального ризику О. Шмельова [67];

4) опитувальник Леонгарда-Шмішека задля визначення особливостей акцентуацій характеру [1, 67].

Короткий опис діагностичних методик подає далі у тексті.

1) БОО «Адаптивність – 200»

Опитувальник призначений для вивчення соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображують інтегральні особливості психічного і соціального розвитку військовослужбовця [1, 67].

Перевірка психологічної готовності та придатності призовників до військової служби здійснюється за такими шкалами:

- Шкала поведінкової регуляції призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця і його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності.

- Шкала комунікативного потенціалу – для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця і вміння побудувати міжособистісні відносини у колективі.

- Шкала моральної нормативності – для вивчення здатності військовослужбовця дотримуватись моральних норм поведінки, уміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам.
- Шкала військово-професійної спрямованості – для вивчення рівня професійної мотивації і спрямованості обстежуваного на продовження професійної діяльності.
- Шкала схильності до девіантних форм поведінки спрямована на виявлення ознак аддиктивної і делінквентної поведінки.
- Шкала суїцидального ризику призначена для виявлення осіб, схильних до суїцидальної поведінки.

2) опитувальник Р. Кеттелла (16-факторний)

Метод психодіагностики особистості Р. Кеттелла являє собою багатомірний опитувальник, який описує структуру особистості конкретного індивіда, виявляє особистісні проблеми, з урахуванням яких уможливується пошук корекційних механізмів для їх розв'язання. В основу даного методу покладена ідея про особистість як систему стійких, стабільних, взаємопов'язаних властивостей і рис, що визначають внутрішню сутність людини та її поведінку. Процедура тестування полягає у тому, що особистість співвідноситься з заданою системою координат, в межах якої вимірюється певні властивості особистості.

Кожен випробовуваний оцінюється за 16 факторами. Отримані результати виражаються в стенах з максимальним значенням 10 і середнім 5,5. Р. Кеттел виділив більш загальні фактори:

- комунікативний блок (фактори А, Н, F, E, Q2, G, N);
- інтелектуальний блок (фактори У, Q1, E, M);
- емоційний блок (С, I, O, Q4, Q3, F, G, L);
- самооцінка (MD).

На основі отриманих результатів будується профіль особистості шляхом зіставлення з нормами.

3) Опитувальник суїцидального ризику

Ризик виникнення суїцидальної поведінки сильно корелює з особливостями афективно-вольової сфери особистості. Опитувальний застосовується в межах правового і законодавчого поля, в якому здійснюється військова діяльність [1, 57, 76].

Зміст діагностичних концептів:

- Демонстративність (Д): бажання привернути увагу оточуючих до своїх проблем, домогтися співчуття і розуміння; прояви – «шантаж», «істероїдне випинання труднощів»; психологічний стан – «крик про допомогу».
- Афективність (А): самоконтроль і саморегуляція поступаються впливу емоцій, що сильно впливає на оцінку ситуації; інтелектуальна активність знижується, іноді блокується.
- Унікальність (У): сприйняття себе, конкретних ситуацій і власного життя в цілому як виняткового явища; тому обирається винятковий варіант виходу із складної життєвої ситуації, зокрема, суїцид.
- Неспроможність (Н): негативна концепція власної особистості (негативна Я-концепція); сприйняття себе як людини нездатної, неспроможної, некомпетентної, яка заслуговує на виключення із соціального буття.
- Соціальний песимізм (СП): негативна концепція навколишнього світу; світ сприймається як ворожий, в якому відсутні можливості для самореалізації.
- Культ самогубства (ЗКБ): злам культурних бар'єрів, пошук соціокультурних аргументів, якими виправдовується суїцид.
- Максималізм (М): установка на високу значимість досягнень і, одночасно, високу значимість найменших витрат (інфантильний максималізм).

- Часова перспектива (ЧП): нездатність конструктивно планувати майбутнє.
- Антисуїцидальний фактор (АФ): чинники, які знижують суїцидальний ризик.

4) Опитувальника Леонгарда-Шмішека

Методика розроблена з метою виявлення типу акцентуацій рис характеру і темпераменту. В основу діагностичної процедури покладена гіпотеза К. Леонгарда про природу акцентуованої особистості. Якості особистості поділяються на дві групи – основну і додаткову. Основні риси визначають психічне здоров'я, процес адаптації, індивідуальність особистості. Надмірність їх вираження спричинює структурні психологічні зміни, іноді, до деструктурних наслідків [1, 45, 57, 76].

К. Леонгард виділяє 10 типів акцентуацій:

- демонстративний тип: головна особливість такої особи – сильна потреба у самовираженні, самореалізації, бажання справляти враження на оточуючих, привертати інтерес до себе, бути у центрі уваги;
- педантичний тип: особи такого типу надмірно охайні, нерішучі, обережні у власних діях;
- застрягаючий тип: стійкий афект, тривалі емоційні переживання у зв'язку з негативними подіями;
- збудливий тип: спонтанна, імпульсивна поведінка;
- гіпертимічний тип: переважає піднесений емоційний стан поза будь-яких причин.
- дистимічний тип: такі люди серйозно ставляться до всіх подій; низька активність, низька енергетика.
- тривожний тип: підвищена тривожність, постійне занепокоєння через можливі невдачі, та їх очікування;

- циклотимічний тип: постійне чергування гіпертимних і дистимічних станів; позитивні емоції можуть швидко поступитися негативним (засмучення, пригніченість);
- екзальтований тип: такі особи легко приходять у стан бурхливого захоплення і відчай від сумних подій;
- емотивний тип: надмірна чутливість, глибина переживань, тонкі емоції на духовному рівні буття.

Результати діагностичних процедур за кожною методикою подані у параграфі 2.2.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

1. Результати, отримані за методикою БОО «Адаптивність – 200»

Проведення діагностичної процедури за методикою БОО «Адаптивність – 200» дозволило виявити адаптивні можливості опитаних на основі оцінки характеристик, які відображають інтегральні особливості психічного та соціального розвитку.

Нами були отримані такі результати:

За шкалою «Поведінкова регуляція» (ПР) 67% опитаних отримали строковці, що на високому рівні мають здатність регулювати свою взаємодію з середовищем, в якому відбувається військова діяльність. 26% отримали відповідно середній рівень, 7% отримали низький рівень за даною шкалою.

За шкалою «Комунікативні якості» (комунікативний потенціал – КП) показники:

- високого рівня отримали 17% військовослужбовців строкової служби;
- середній рівень підтвердили 56% осіб;
- низький рівень - 27% осіб

За шкалою «Моральна нормативність» (МН) військовослужбовці показали такі результати:

- високий рівень 74% осіб;
- середній рівень – 25 % осіб;
- низький рівень – 1 % осіб.

За шкалою «Військово-професійна спрямованість» такі результати:

- високий рівень 36% осіб;
- середній рівень - 47% осіб,
- низький рівень - 17% осіб.

За шкалою «Схильність до девіантних форм поведінки» отримано такі результати:

- високий рівень виявлено у 10% військовослужбовців;
- середній рівень підтвердили 17% військовослужбовці;
- низький рівень зафіксовано у 73% військовослужбовців.

За шкалою «Суїцидальний ризик» отримано наступні результати:

- з високим рівнем виявлено 3% опитаних;
- з середнім рівнем виявлено 11% осіб;
- з низьким рівнем зафіксовано 86% осіб.

Результати дослідження за методикою діагностики адаптивних можливостей опитаних подані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Результати дослідження за методикою діагностики адаптивних
можливостей військовослужбовців**

Досліджуван ий (стать)	Сирі значення/стени													
	Підрозділ	Шкала поведінкової регуляції		Комунікативний потенціал		Морально-етична нормативність		Шкала військово-професійної спрямованості		Схильність до девіантних форм		Суцільний ризик		
		Бали	Стени	Бали	Стени	Бали	Стени	Бали	Стени	Бали	Стени	Бали	Стени	
1.	Чоловіча	1пр	17	10*	41	5	17	10	14	10	89	1	75	2
2.	Чоловіча	1пр	24	7	34	6	26	7	27	7	90	1	89	1
3.	Чоловіча	1пр	20	9	39	6	18	9	84	2	81	2	78	2
4.	Чоловіча	1пр	20	9	23	8	20	9	17	10	96	1	81	2
5.	Чоловіча	1пр	31	6	32	6	28	7	28	7	94	1	92	1
6.	Чоловіча	1пр	19	9	16	10	21	8	16	10	87	1	99	1
7.	Чоловіча	1пр	15	10	21	8	18	9	32	6	84	2	93	1
8.	Чоловіча	1пр	18	9	31	6	16	10	31	6	83	2	79	2
9.	Чоловіча	1пр	13	10	20	9	14	10	13	10	84	1	76	2
10.	Чоловіча	1пр	14	10	37	6	21	8	36	6	88	1	95	1
11.	Чоловіча	4пр	20	9	41	5	15	10	16	10	81	2	87	1
12.	Чоловіча	4пр	47	5	35	6	41	5	30	7	36	6	81	2
13.	Чоловіча	4пр	20	9	40	5	22	8	15	10	75	2	77	2
14.	Чоловіча	4пр	41	5	82	2	35	6	80	2	32	6	83	2
15.	Чоловіча	4пр	11	10	48	5	20	9	17	10	78	2	79	2
16.	Чоловіча	4пр	29	7	75	2	38	6	77	2	39	6	75	2
17.	Чоловіча	4пр	76	2	81	2	76	2	88	2	21	8	93	1
18.	Чоловіча	РОП на БА	15	10	42	5	24	8	39	6	77	2	34	6
19.	Чоловіча	РОП на БА	14	10	77	2	23	8	41	5	87	1	39	6
20.	Чоловіча	РОП на БА	77	2	75	2	18	9	44	5	24	8	20	9

* позначені значення, які знаходяться на високому рівні

Отримані дані подані нами у вигляді відсоткового співвідношення (рис. 2.1).

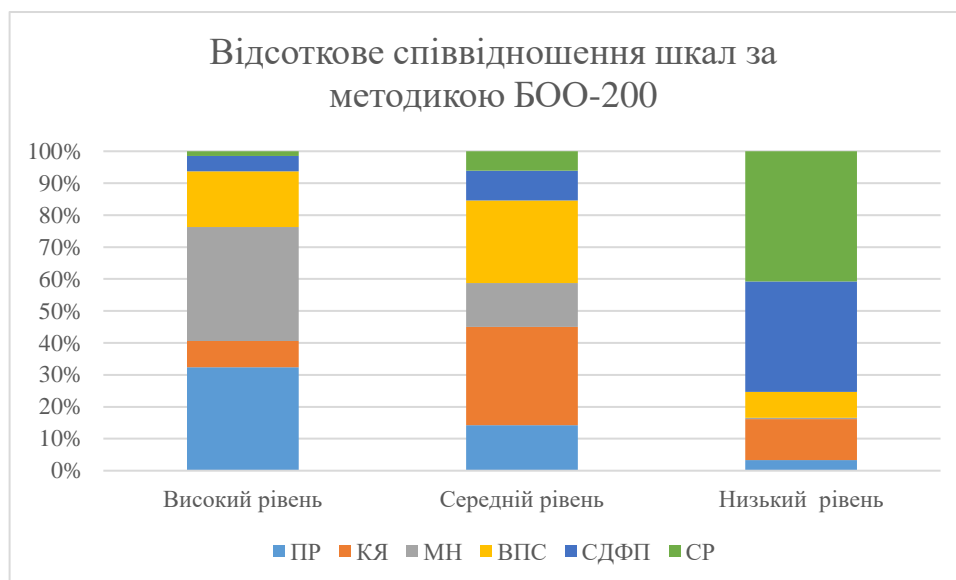


Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення шкал за методикою БОО-200

Такі результати можна пояснити тим, що:

- за віком вибірка не є повністю однорідною (вікові межі, з якої складається вибірка, 18-26 років);
- за шкалою «Військово-професійна спрямованість» лише 36% військовослужбовців підтвердили високий рівень, що свідчить про недостатню обізнаність строковців щодо несення служби у межах військової частини, їхню неповну задоволеність умовами, в яких вони перебувають на момент проходження строкової служби, про важку адаптацію до нових умов.

У ході бесіди військовослужбовцями зазначали, що умови несення військової служби та перебування у військовій частині викликали для них стресові реакції, тому що у період проходження служби вони виявились у карантинних умовах, де спілкування та підтримка від родичів зведена до мінімуму. Новий розклад режиму дня, виконання наказів командирів, новий колектив – усі ці чинники, на які вказали військовослужбовці, впливають на успіх адаптації в умовах проходження строкової служби.

2. Результати діагностики за методикою «16-факторний опитувальник Кеттела»

Засобами методики «16-факторний опитувальник Кеттела» нами використана форма методики, що має 4 фактори (блоки факторів першого порядку) другого порядку:

- комунікативний блок (фактори А, Н, F, E, Q2, G, N);
- інтелектуальний блок (фактори У, Q1, E, M);
- емоційний блок (С, I, O, Q4, Q3, F, G, L);
- самооцінка (MD).

Результати діагностики мають наступний вигляд:

- За факторами комунікативного блоку: 79% опитаних мають високий ступінь товарищкості в групі, що свідчить про добре розвинені риси (товарищкість, відкритість, природність, добродушність, безтурботність, готовність до співдружності, уважність до людей, м'якосердність, недбалість, довірливість). Відповідно, 12% військовослужбовців мають середній рівень прояву даних рис, у 9% діагностований низький рівень, що свідчить про вираженість таких рис, як відокремленість, критичність, нетоварищкість, замкнутість, байдужість, відчуженість.

- За факторами, що утворюють інтелектуальний блок: високий рівень виявлено у 53% військовослужбовців, що свідчить про зібраність, кмітливість, спостерігається абстрактність мислення, високі загальні розумові здібності, проникливість, інтелектуальну пристосованість, мрійливість, ідеалістичність, багату уяву, богемність, зацікавленість мистецтвом і основними віруваннями, високий творчий потенціал, вільнодумність, терпимість до незручностей, критична налаштованість, хороша інформованість, недовіра авторитетам. Середній рівень виявлено у 36% опитаних строкової служби. 11% діагностовано у військовослужбовців з низьким рівнем вираженості здібностей, що відносяться до інтелектуального блоку, це свідчить про усталеність, і консервативність поглядів та ідей,

підозрілість до нових людей, сумнів до нових ідей, терпимість до традиційних труднощів, схильність до моралізації і моралі, практичність, твердість, скупість уяви, приземленість прагнень, швидкість вирішення практичних питань, конкретність і ригідність мислення, емоційна дезорганізація мислення, низькі розумові здібності, не може вирішувати абстрактні завдання.

- За факторами, що утворюють емоційний блок у 15% реципієнтів діагностовано високий рівень сили, емоційної стійкості, витриманості, емоційної зрілості, мають постійні інтереси, уникання труднощів, чутливість, надобережність, прагнення до заступництва, здатність до емпатії і розуміння, терпимість до себе і оточуючих, життєрадісність, веселість, рухливість, енергійність, балакучість, відвертість, експресивність, відзначається значимість соціальних контактів, щирість у відносинах, динамічність в спілкуванні, висока нормативність, сильний характер, сумлінність, наполегливість. 36% мають середній рівень емоційної стійкості, відповідно 11% опитаних мають низький рівень емоційної стійкості.

- За факторами, що утворюють показник розвитку самосвідомості в структурі особистості, 73% строковців мають високий показник за даною шкалою. Це може свідчити про кілька гіпотез: те, що випробувані свідомо маніпулювали тестовими результатами; опитувані, яких дуже турбує, як вони виглядають в очах оточуючих.

Результати діагностики за методикою «16-факторний опитувальник Кеттела» представлені у таблиці 2.2. У таблиці наведені 4 блоки діагностованих факторів для кожного окремого досліджуваного, що його характеризують відповідності до рівня адаптації. Задля збереження конфіденційності результатів у цій таблиці також, як і у попередній, наведені лише підрозділ, військове звання досліджуваних (код), а також стать.

Таблиця 2.2.

Результати діагностики за методикою «16-факторний опитувальник Кеттела»

Досліджуванний (стать)		Сирі бали/стени																
		Комунікативний блок							Інтелектуальний блок			Емоційний блок						Самооцінка, самосвідомість
Підрозділ		A	H	F	E	Q2	N	L	B	M	Q1	C	G	I	O	Q3	Q4	MD
1. Чоловіча	1пр	9	10	10	1	7	9	1	10	6	8	2	5	3	9	7	2	10
2. Чоловіча	1пр	1	10	8	9	10	10	8	5	8	1	1	3	5	1	4	3	9
3. Чоловіча	1пр	9	9	10	7	10	2	10	8	4	8	4	5	1	10	3	3	6
4. Чоловіча	1пр	10	8	9	8	8	8	7	9	6	10	7	1	3	3	5	10	8
5. Чоловіча	1пр	1	6	8	10	9	9	8	9	5	5	8	2	1	5	2	1	2
6. Чоловіча	1пр	8	2	5	10	1	3	10	5	10	4	6	4	7	1	3	2	10
7. Чоловіча	1пр	2	10	9	5	9	10	2	7	1	9	1	8	4	5	9	7	8
8. Чоловіча	1пр	9	8	1	9	10	8	10	6	9	6	1	1	2	1	2	1	5
9. Чоловіча	1пр	8	10	10	8	10	1	9	7	10	9	3	1	10	6	3	6	10
10. Чоловіча	1пр	10	10	8	9	8	6	10	8	2	4	2	6	1	2	4	9	8
11. Чоловіча	4пр	10	7	10	8	10	8	1	7	5	1	10	3	5	1	3	4	10
12. Чоловіча	4пр	6	8	9	3	8	10	10	9	2	10	5	10	3	7	8	6	9
13. Чоловіча	4пр	8	3	10	9	9	9	8	10	9	2	1	1	6	1	4	2	7
14. Чоловіча	4пр	5	10	1	8	3	4	10	7	8	10	4	3	2	3	10	5	10
15. Чоловіча	4пр	10	1	8	10	5	9	8	3	5	6	6	7	8	7	2	2	8
16. Чоловіча	4пр	9	8	2	10	8	10	5	10	4	7	7	1	7	5	1	9	9
17. Чоловіча	4пр	10	9	8	9	9	9	8	8	8	4	2	4	3	9	7	1	5
18. Чоловіча	РОП на БА	8	10	9	9	8	10	10	6	10	9	9	7	9	1	5	7	9
19. Чоловіча	РОП на БА	9	9	7	2	10	9	8	8	9	8	1	10	1	4	2	3	1
20. Чоловіча	РОП на БА	10	9	9	8	1	8	10	4	8	9	2	3	6	2	3	4	8
Умовні позначення	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень															

Отримані дані подані нами у вигляді відсоткового співвідношення (рис.2.2).

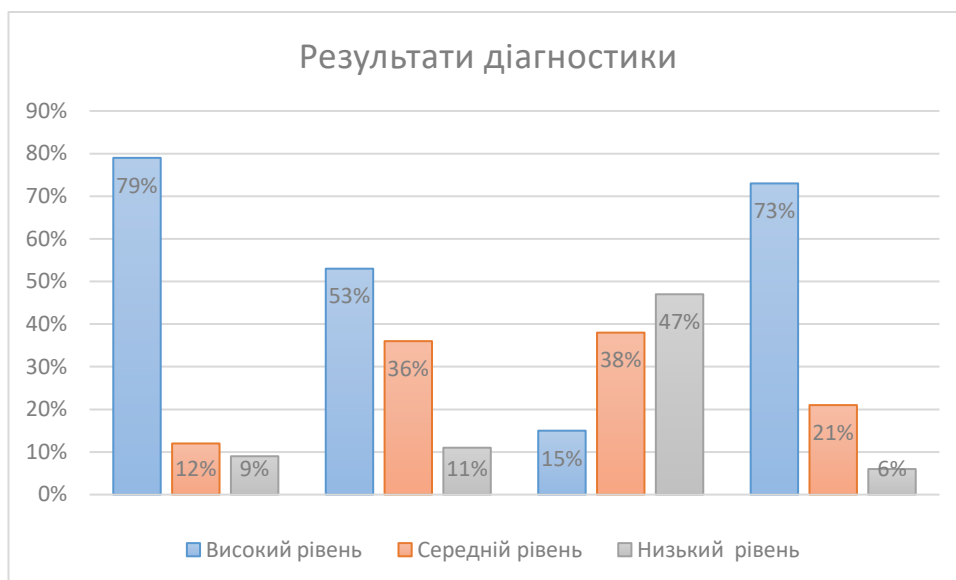


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл діагностованих військовослужбовців по рівнях

Отримані емпіричні дані за допомогою методики «16-факторний опитувальник Кеттела» на рис. 2.2 видно, що низький рівень за комунікативним, інтелектуальним, емоційним блоками мають ті військовослужбовці, у яких присутні наступні риси: відокремленість, низька контактність, мають задовільну емоційну та нервово-психічну стійкість, емоційна нестриманість, обережність, соціальна пасивність, делікатність, песимістичність у сприйнятті дійсності, схильність легко виходити з рівноваги, хитрість.

3. Результати діагностики за методикою «Опитувальник суїцидального ризику» О. Г. Шмельова

Проведення діагностичної процедури за методикою «Опитувальник суїцидального ризику» дозволило виявити ризик виникнення суїцидальної поведінки, що на пряму пов'язаний з особливостями афективно-вольової сфери людини, її вольовими якостями.

Нами були отримані такі результати:

- За шкалою «демонстративності» 68% строковців отримали позитивні результати; це означає, що ці військовослужбовці мають бажання

привернути увагу оточуючих до своїх особистих проблем, домогтися співчуття і розуміння. Менший відсоток (32%) становили строковці, які мали позитивні значення за цим індексом, що свідчить про бажання брати на себе відповідальність у скрутних життєвих ситуаціях. Загалом. Це свідчить про складність, іноді, драматизм періоду психофізичної адаптації строковиків до умов військової служби.

- За шкалою «афективність» 56% строковців здобули негативні показники, це свідчить про домінування емоцій над емоційним контролем в оцінці ситуації; 44% військовослужбовців виявили готовність реагувати на психотравмуючу ситуацію, спочатку проаналізувавши її.

- За шкалою «унікальність» 4% строковців отримали позитивні результати; це означає, що ці військовослужбовці мають сприйняття себе, ситуації і, можливо, власного життя в цілому як виняткове явище, не схоже на інші, 96% військовослужбовців отримали негативні результати, що пов'язано з недостатнім умінням використовувати свій і чужий життєвий досвід.

- За шкалою «неспроможність» 8% строковців отримали позитивні результати; це означає, що ці військовослужбовці мають негативну концепцію власної особистості; 92% опитаних, які отримали негативні результати за даною шкалою, мають уявлення про свою компетентність, потрібність людям і світу.

- За шкалою «соціальний песимізм» 3% строковців отримали позитивні результати; це означає, що ці військовослужбовці мають негативну концепцію навколишнього світу, сприйняття світу як ворожого, що не відповідає уявленням про нормальні або задовільні для людини відносини з оточенням; 93% опитаних, які отримали негативні результати за даною шкалою мають позитивне сприйняття дійсності, впевненість в можливостях поліпшення життя.

- За шкалою «злам культурних бар'єрів» 1% строковців здобули позитивні показники, це свідчить про пошук опитаними культурних цінностей і нормативів, які виправдовують суїцидальну поведінку або навіть роблять її

певною мірою привабливою. Запозичення суїцидальних моделей поведінки з літератури та кіно; 99% військовослужбовців виявили негативний результат за даною шкалою, що свідчить про позитивні уявлення про життя, радість та цінування свого життя.

- За шкалою «максималізм» 21% строковців отримали позитивні результати; це означає, що ці військовослужбовці мають інфантильний максималізм ціннісних установок. Максималізація цінностей значущості найменшої втрати з одночасною мінімалізацією цінностей значущості наявних досягнень; 79% військовослужбовців отримали негативні результати, що пов'язано з відсутністю афективної фіксації на невдачах.

- За шкалою «часова перспектива» 24% строковців отримали позитивні результати; це означає, що ці військовослужбовці не здатні до конструктивного планування майбутнього; 76% військовослужбовців отримали негативні результати, що пов'язано з відсутністю тотального страху невдач і поразок у майбутньому.

- За шкалою «антисуїцидальний фактор» 98% строковців отримали позитивні результати; це означає, що ці військовослужбовці мають знижений глобальний суїцидальний ризик; 2% військовослужбовців отримали негативні результати, що пов'язано з недостатньо глибоким розумінням почуття відповідальності за близьких, почуття обов'язку.

Результати діагностики за методикою «Опитувальник суїцидального ризику» О. Г. Шмельова представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Результати діагностики за методикою
«Опитувальник суїцидального ризику» О. Г. Шмельова**

Досліджуваний (стать) Субшкали	Бали за субшкалами									
	Підрозділ	Демонстративність	Афективність	Унікальність	Неспроможність	Соціальний песимізм	Злам культурних бар'єрів	Максималізм	Часова перспектива	Антисуїцидальний фактор
1. Чоловіча	1пр	5	1	4	1	2	0	1	0	4
2. Чоловіча	1пр	4	2	1	1	1	0	2	2	6
3. Чоловіча	1пр	5	1	1	2	1	1	4	1	2
4. Чоловіча	1пр	3	4	2	2	1	1	0	5	5
5. Чоловіча	1пр	1	5	1	1	4	0	2	1	6
6. Чоловіча	1пр	4	4	2	2	1	1	1	4	5
7. Чоловіча	1пр	4	2	2	1	2	4	0	0	6
8. Чоловіча	1пр	5	1	1	2	1	1	2	1	5
9. Чоловіча	1пр	3	4	2	2	1	1	4	2	5
10. Чоловіча	1пр	4	1	2	1	2	1	2	2	5
11. Чоловіча	4пр	4	4	1	2	1	0	1	4	4
12. Чоловіча	4пр	4	4	2	1	1	1	2	1	5
13. Чоловіча	4пр	4	1	4	5	2	1	0	2	5
14. Чоловіча	4пр	5	4	2	2	1	0	2	1	4
15. Чоловіча	4пр	4	4	1	1	1	1	4	0	6
16. Чоловіча	4пр	4	4	2	1	1	1	2	1	4
17. Чоловіча	4пр	2	1	1	2	4	1	1	1	5
18. Чоловіча	РОП на БА	5	1	2	1	1	0	1	2	6
19. Чоловіча	РОП на БА	4	4	1	2	2	1	4	1	6
20. Чоловіча	РОП на БА	5	4	1	1	1	1	1	2	6

Отримані дані подані нами у вигляді відсоткового співвідношення (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Результати діагностики за субшкалами (ОСР Шмельова)

Реципієнти отримали високі результати за шкалами «Демонстративність», «Антисуїцидальний фактор», «Аффективність», це можна пояснити тим, що військовослужбовці під впливом емоцій можуть виявляти низьку дисциплінованість, слідувати своїм бажанням, залежність від настрою, не вміють контролювати свої емоції і поведінку, проявляють егоцентричність, іноді підозрілість до інших військовослужбовців, схильні покладати власну відповідальність на інших.

За шкалою «Антисуїцидальний фактор» високі бали свідчать про відсутність намірів завдати собі шкоди навмисно, але високі показники за шкалою «Демонстративність» свідчить про поведінку, прояви якої характеризуються надмірним бажанням привернути увагу до себе.

4. Результати, отримані за методикою «Характерологічний опитувальник» К. Леонгарда, Г. Шмішека

За отриманими результатами нам вдалось виявити, що військовослужбовцям досліджуваної групи властиві такі типи особливостей характеру і їх загострень, що погіршують пристосування до нових умов і обставин життєдіяльності.

Результати застосування методика визначення типу акцентуації рис характеру і темпераменту у військовослужбовців подані нижче.

Демонстративний тип виражений у 11% військовослужбовців, що свідчить про сильну потребу в самовираженні, постійне прагнення справляти враження, привертати до себе інтерес, бути в центрі загальної уваги.

Педантичний тип виражений у 23% військовослужбовців, що свідчить про надмірне тяжіння до порядку у поєднанні з нерішучістю і обережністю. Їхня педантичність загострює якості, які ускладнюють життєдіяльність інших військовослужбовців (наприклад, вимагають чітких проявів ворожості і агресії, відповідно до ситуації). Мають місце прояви неврозу нав'язливих станів.

Застрагаючий (ригідний) тип виражений у 4% військовослужбовців; це має вияв у високій стійкості до афекту, тривалості емоційних переживань. Егоцентричність і самолюбство – домінуючі риси особистості. Проблеми адаптації до умов військової служби пов'язані зі схильністю до тривалих суперечок і конфліктів; схильністю до образ, мстивості та ін.

Збудливий тип рис характеру виявлено у 8% строковців, що свідчить про виражену імпульсивність поведінки. Такі військовослужбовці скеровуються своїми емоціями, а не раціональними ідеями; надмірно імпульсивні, нездатні здійснювати самоконтроль, у зв'язку з чим зростає небезпека для їхнього здоров'я і життя в умовах несення військової служби.

Гіпертимічний тип виявлено у 24% респондентів. Основною вираженою особливістю військовослужбовців цього типу особистості є постійне перебування в піднесеному емоційному настрої, який поєднується у них з високою активністю, спрагою діяльності. Характерні риси: балакучість, оптимістичність, енергійність.

Дістимічний тип виражений у 1% військовослужбовців. Це категорія найбільш млявих, низькоенергійних осіб. Такі військовослужбовців уникають активних контактів з іншими особами, із засторогою ставляться до конфліктних ситуацій, замкнуті. Разом з тим, наявні позитивні риси

особистості, які покращують адаптацію: серйозне ставлення до доручень, сумлінність, здатність встановлювати міцні дружні відносини з окремими людьми

Тривожний тип діагностовано у 3% строковців, це свідчить про підвищену тривожність, занепокоєння з приводу можливих невдач. Такі військовослужбовці постійно очікують на непереборні труднощі, зовнішнє середовище сприймають як загрозове, причиною тому – невпевненість у власних силах.

Циклотимічний тип виражений у 1% військовослужбовців. Вираженою особливістю опитаних цього типу особистості є постійна зміна гіпертимних і дистимічних станів, піднесення і спаду, прихильності і байдужості. Через наявність таких рис характеру мають місце труднощі в сфері міжособистісної комунікації.

Екзальтований тип діагностовано у 7% строковців. Для них характерне легке, емоційне захоплення від приємних подій і, навпаки, швидке, глибоке засмучення в результаті неприємних ситуацій.

Емотивний тип виражений у 18% військовослужбовців, що свідчить про високу чутливість і схильність до глибоких душевних переживань.

Результати діагностики за методикою «Характерологічний опитувальник» К. Леонгарда - Г. Шмішека представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати діагностики за методикою «Характерологічний опитувальник» К. Леонгарда, Г. Шмішека

Досліджуваний (стать)	Бали за виділеними акцентуаціями										
	Підрозділ	Демонстра	Педантичн	Застраван	Збудливіст	Гіпертімні	Дистимічн	Тривожніс	Циклотимн	Екзальтова	Емотивніс
1. Чоловіча	1пр					14					
2. Чоловіча	1пр						19				
3. Чоловіча	1пр		16								
4. Чоловіча	1пр					18					
5. Чоловіча	1пр							15			

6.	Чоловіча	1пр										14
7.	Чоловіча	1пр	14									
8.	Чоловіча	1пр		16								
9.	Чоловіча	1пр					17					
10.	Чоловіча	1пр		18								
11.	Чоловіча	4пр										15
12.	Чоловіча	4пр			15							
13.	Чоловіча	4пр					15					
14.	Чоловіча	4пр		15								
15.	Чоловіча	4пр	16									
16.	Чоловіча	4пр									18	
17.	Чоловіча	4пр				18						
18.	Чоловіча	РОП на БА								15		
19.	Чоловіча	РОП на БА				16						
20.	Чоловіча	РОП на БА									16	

Отримані дані подані нами у вигляді відсоткового співвідношення (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Результати діагностики за методикою
«Характерологічний опитувальник»

Як ми бачимо на діаграмі, діагностовані військовослужбовці мають ознаки різних акцентуацій, які у звичних умовах частково компенсовані й можуть виявлятися при зміні діяльності. Тому успіх адаптації багато в чому залежить від зовнішніх умов середовища. За результатами бесіди з військовослужбовцями ми виділили характерні риси поведінки: зарозумілість,

часто виступають ініціаторами конфліктів, висловлюють небажання служити, усе це впливає на емоційний стан строковиків.

Висновки до розділу 2

Адаптація призовників до умов строкової служби – складний, тривалий процес, насичений проблемами професійного і особистого характеру. Задля емпіричного вивчення процесу психологічної адаптації була використана стандартизована програма діагностичного обстеження військовослужбовців, яка включала: опитувальник БОО «Адаптивність – 200», опитувальник Р. Кеттелла (16-факторний); опитувальник суїцидального ризику О. Шмельова, опитувальник Леонгарда-Шмішека.

Вибірка становила 20 осіб юнаків, які проходили строкову військову службу. Узагальнені результати комплексної діагностики показали, що більше половини військовослужбовців демонструються високий рівень нервово-психічної стійкості (67%), більше третини діагностованих мають розвинені мотиви військово-професійної спрямованості (36%). Ці призовники розвинена готові до виконання наказів командирів у стресових ситуаціях.

За критеріями емоційної стабільності і витривалості у 15% військовослужбовців діагностовано високий рівень; більше третини (38%) реципієнтів підтвердили вираженість критеріїв емоційного блоку на середньому рівні. Загалом, психологічно благополучними можна вважати 53% вибірки. Одночасно, майже половина (47%) військовослужбовців з низьким рівнем емоційної стійкості військовослужбовців. Для них характерні мінливість, схильність до лабільності настрою, дратівливість, швидка стомлюваність.

На етапі вивчення акцентуацій характеру було виявлено, що найвищі показники військовослужбовці отримали за шкалами «Демонстративність», «Антисуїцидальний фактор», «Афективність» (68%, 56% та у 98% відповідно). Демонстративність і афективність проявляється у поведінці військовослужбовців: бажання привернути увагу оточуючих до своїх проблем

і переживань, домогтися співчуття і розуміння. Загалом, сильний зв'язок емоцій і поведінкових реакцій у більшості випадків ускладнює процес адаптації юнаків до умов військової служби. Разом з тим, військова діяльність спричинює загострення акцентуацій характеру, які, у свою чергу, можуть призвести до інших деформацій особистості військовослужбовця.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ ПРОГРАМИ «УСПІШНА АДАПТАЦІЯ СТРОКОВЦІВ ДО УМОВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ»

3.1. Зміст корекційно-розвиткової програми

З урахуванням теоретичних узагальнень і згідно результатів емпіричного дослідження ми виокремили напрями роботи, які сприятимуть формуванню оптимальних форм поведінки військовослужбовців строкової служби під час проходження служби, виконання службово-бойових завдань.

Наша програма була розроблена на основі корекційних програм, розроблених для збереження і відновлення психічного і психологічного здоров'я військовослужбовців [23, 28, 29, 53]. У процесі розробки і впровадження програми психологічної підтримки військовослужбовців строкової служби бралися до уваги найбільш гострі проблеми адаптації – висока агресивність, у тому числі, суїцидальність, поведінкові девіації. Про це свідчать наукові факти і офіційна статистика. У зв'язку з цим, програма психологічної підтримки військовослужбовців спрямовувалась, передусім, на попередження і подолання суїцидальних тенденцій в середовищі військовослужбовців. З цією метою проводилися бесіди та міні-лекції, в ході яких коректно використовувалися статистичні дані, інформація про чинники виникнення аутоагресії, термінологічно виважено організовувалося спонтанне обговорення дотичних питань.

Мета корекційно-розвиткової програми: корекція дезадаптивних форм поведінки осіб юнацького віку, які проходять строкову військову службу.

Завдання програми:

1. Усвідомлення мотиваційних особливостей, які сприяють і перешкоджають утриманню цілеспрямованої діяльності у стресових умовах.
2. Формування здатності здійснення контролю над стресовими переживаннями.
3. Формування навиків і умінь ефективного спілкування.
4. Набуття досвіду використання у взаємодії зі співслужбовцями здатності до позитивного самовідношення та адекватної самооцінки, оцінки інших людей і їх взаємовідносин, формування здатності до рефлексії.
5. Опанування юнаками оптимальних способів взаємодії під час проходження строкової військової служби.

Методи та форми роботи: бесіда, міні-лекції, арт – терапія, встановлення контакту, метод дискусії, дослідження супротиву, техніки саморегулювання психофізичного стану (психомедитація, м'язова релаксація, творча візуалізація та ін.), техніки когнітивно-поведінкової терапії (mindfulness-вправи).

Форма роботи: групова, індивідуальна.

Учасники групи: військовослужбовці строкової служби у кількості 20 осіб.

Кількість занять та годин: 10 занять тривалістю 4 години. Заняття проводилися двічі на тиждень.

Очікувані результати: усвідомлення особливостей поведінки строковцями у стресових умовах, формування контролю над стресовими переживаннями, формування навиків і умінь ефективного спілкування.

З метою профілактики суїцидальності проводилися індивідуальні консультації з військовослужбовцями. Під час їх проведення використовувалися техніки активного слухання і емпатійного говоріння. Комунікація вербальна і невербальна використовувалася як основний засіб роботи військового психолога з військовослужбовцями строкової служби.

Комунікативна взаємодія з новобранцями спрямовувалась на зниження невпевненості, тривоги, занепокоєння; встановлення прямого і зворотного зв'язку між суб'єктами комунікації (у разі його відсутності військовослужбовець не отримує інформації про свою діяльність, через що підвищується рівень незадоволеності, нервозності, тривожності); розвиток умінь висловлювати власну думку, ставити запитання різного типу (уточнювальні, контр-питання), аргументувати різні позиції, аналізувати інформацію тощо.

Техніки активного слухання включають вправи такого типу:

- перефразування, «відображення значення» (формулювання думки, переказ тексту повідомлення своїми словами, акцент на фактах та їх повторення уразі потреби);
- переінкашення (зміщення акценту з негативних/агресивних оціночних суджень на позитивні цінності у повідомленні, перехід від звинувачень до конструктивних пропозицій, перехід від рефлексії минулих подій до проектування і візуалізації майбутніх подій та ін.);
- ставлення запитань (формулювання влучних запитань, які спрямовують логіку комунікації).

Психологічні проблеми найчастіше зумовлюються неготовністю новобранців бути учасниками комунікації низхідної (від командирів до рядових військовослужбовців) і висхідної (підзвітність відповідно до ієрархії). Деадаптованість проявляється, зокрема, у нерозумінні подій, що відбуваються, викривленні вхідної інформації, небажання передавати правдиву інформації через страх відповідальності за негативні результати військової служби та ін. Задля виправлення виникнення такого роду ситуацій проводився тренінг на розвиток групової комунікації з елементами ділової гри.

В ході групової та індивідуальної комунікації військового психолога з військовослужбовцями особлива увага приділялась підвищенню якості горизонтальних зв'язків. Неформальні канали комунікації є найбільш

впливовими факторами на психологічний стан військовослужбовців. Порухення горизонтальної комунікації проявляються через поширення чуток, а це може суттєво ускладнити військову службу. Задля уникнення таких ускладнень психологом військової частини використовувались засоби вербальної, невербальної і паравербальної комунікації. Вербальна комунікація використовувалась для передачі інформації. Вербальні засоби забезпечують усвідомлення інших методів психофізичного саморегуляції, а також, процес передачі думок, досвіду, їх рефлексію.

Невербальна комунікація використовується для передачі почуттів (рухи тіла, м'язи обличчя, стиль одягу тощо). Невербальні засоби краще засвоюються, ніж словесні. Вираз обличчя, погляд, положення тіла і рухи, жести, просторова близькість, зовнішній вигляд підсвідомо впливають на співрозмовника. Корекційно-розвиткова програма включала вправи на розвиток невербальної комунікації, невербальної чутливості. За допомогою таких вправ у військовослужбовців формувалася здатність правильного ідентифікувати невербальні повідомлення, бути учасником соціальної інтеракції. Особи, які успішно дешифрують невербальні знаки, краще адаптуються, мають гнучке мислення, демократичні, стресостійкі. Зокрема, проводилася вправа «Теплі» і «холодні» стосунки» на самопрезентацію, вдосконалювалося уміння справляти враження на інших, впливати на їхні рішення, грамотно використовувати різні прийоми «теплих» стосунків (усмішка, погляд в очі, доброзичливі жести тощо).

Паравербальна комунікація забезпечує підсилення впливу на співрозмовника на підсвідомому рівні. Засоби паравербальної комунікації: інтонація, темп і тембр голосу, частота. Такими засобами передають настрій та деякі характеристики особистості. Голосне мовлення формує враження про людину як нервову, збуджену, невірноважену і, навіть, агресивну. У разі тихого, млявого мовлення співрозмовник сприймається як людина

невпевнена, сором'язлива, зі слабкою волею. Енергійне мовлення забезпечує активне сприйняття інформації, «емоційне зараження».

З військовослужбовцями проводилися вправи на формування навичок паравербальної комунікації: «Зверніть на себе увагу!», «Сформулюй свою точку зору», «Обери темп мовлення», «Короткі фрази - сильні емоції» та інші [29, 72].

Програма психологічної підтримки включала елементи тренінгу саморегуляції психічного стану. Вправи проводилися індивідуально і в малих групах. Вправи, передбачені таким тренінгом, ставили за мету формування навичок чинити опір негативним чинникам, відновлювати емоційну рівновагу. Робота проводилась у тихій кімнаті, зручній для психофізичного розслаблення. Кожен учасник обирає бажану техніку: вправи для розслаблення м'язів, слухання музики, танцювальні рухи, дихальні вправи тощо.

Найбільш ефективними являються техніки глибокого дихання. Це найпростіші вправи на розслаблення. Глибоке дихання (діафрагмальне) розслаблює м'язи і має протистресову дію. Психолог демонструє техніку такого дихання: спочатку виконується глибокий вдих через ніс, потім дихання затримується на короткий час, на завершення – дуже повільний видих через рот (або, як зручно). Рекомендовано не менше 10 повторів.

Комплекс саморегуляції психофізичного стану включає також вправи м'язової релаксації. Метод прогресивної м'язової релаксації розроблений Е. Якобсоном у першій половині ХХ сторіччя.

Прогресивна м'язова релаксація заснована на наступних принципах:

- психічний і фізичний стрес перебувають у прямому сильному зв'язку;
- чергування напруження і розслаблення м'язів, різкі переключення з одного стану в інший викликають глибоку релаксацію;

- цілісне відчуття свого тіла, всіх груп м'язів і свідоме керування ними, особливо тими, які більше напружені [68].

Спільний механізм, який спрацьовує під час усіх вправ такого типу - скорочення і розслаблення великої групи м'язів. У такий спосіб покращується кровообіг організму, з'являється відчуття спокою. Техніка м'язової релаксації також включає такі дії: навмисне напруження певної групи м'язів протягом короткого часу (5 – 10 секунд), розслаблення м'язів, глибоке дихання, розслаблення чола, повороти голови вправо-вліво, рухи руками, повороти тулуба. Рекомендовано практикувати такі вправи щодня по 20-30 хвилин.

Для військовослужбовців, які постійно переживають хронічний стрес, корисною є вправа «Заземлення». Рекомендується зосередитися на оточуючих предметах, їх деталях, кольорі, розмірах, на всіх дрібних деталях. Одночасно треба проговорювати подумки назви об'єктів та їх властивості. У такий спосіб військовослужбовець відволікається від стресової ситуації, досягається емоційно-нейтральний стан, пасивний за своїм характером.

Вправа «Поza кучера» також призначена для фізичного і нервового розслаблення. Така вправа забезпечує короткий відпочинок. Для виконання цієї вправи пропонується сісти на стілець, опустити руки ліктями на коліна. Тулуб нахилиється уперед, голова опущена, плечі і шия розслаблені; час виконання до 15 хвилин.

Вправи на розслаблення м'язів поєднувалися з ізометричними вправами. Такі вправи використовуються задля розігріву тіла і, одночасно, психічної релаксації. Оскільки військова служба передбачає перебування на відкритому повітрі, при низьких температурах такі вправи є базовими у програмі військового вишколу. Ізометричні вправи виконуються стоячі, сидячи, лежачи, що важливо, так як військовослужбовець частіше всього обмежений у пересуванні, малою площею окопу, бліндажа.

Поєднання всіх видів комунікації (вербальної, невербальної, паравербальної) і релаксаційних технік забезпечують виключність у цей процес на рівні несвідомому, підсвідомому і свідомому.

Програма психологічної підтримки військовослужбовців включала вправи на творчу візуалізацію. Такі вправи налаштовують військовослужбовця на усвідомлення бажаних подій, станів; різнобічне сприймання предметів, ситуацій і поведінкових реакцій. Мислення стає більш гнучким, варіативним, багатосмисловим, що у свою чергу, знижує внутрішню психологічну напругу, яка виникає і стає постійною в умовах чіткої військової ієрархії, регламенту, обмеження свободи вибору і діяльності [29].

Учасникам пропонується уявити ситуації, обставини, події, які породжують приємні спогади, переживання, відчуття:

- «Нехай всі твої відчуття допомагають створювати ці ментальні образи якнайбільш реалістичними. Де я? Як виглядає це місце? Що мене оточує? Чи є хтось з людей біля мене? Чи чую я якісь звуки? Чи відчуваю якісь запахи? Чи відчуваю дотик? Чи можу я щось спробувати?»
- «Зберігай у пам'яті картину чогось або когось, що/хто вас веселить (дитина, домашній улюбленець, відпочинок); «Наскільки вірогідно, що справдиться найгірший сценарій?», «А якщо це таки трапиться?»
- Не тривожся про те, що перебуває поза твоїм контролем.
- «Придумай якусь фразу (слово або коротке речення), яка нагадуватиме тобі про розслаблення».
- «Іди в свою картину. Коли вступаєш у картину, слідкуй за своїм поглядом; що знаходиться вдалині? що ти чуєш? чи відчутні якісь запахи чи смаки? подумай, як ти ставишся до речей із безпосереднього оточення? що відчувають ті речі, до яких ти маєш стосунок, що знаходиться під твоїми ногами? Чи ти це відчуваєш? чи з'явилися якісь нові запахи або звуки. Озирнись, що ти бачиш? що ти зараз чуєш? запам'ятай шлях, яким будеш слідувати до цього місця під час своїх майбутніх подорожей сюди.

- Повернення додому. Перш ніж почнеш повертатися додому, зроби таке: зверни увагу на відчуття у твоєму тілі - воно захоче відчути це у майбутньому; намагайся запам'ятати найкращі частини своєї мандрівки та свого особистого місця. Ти бажаєш повернутися туди і в майбутньому; підготуйся до повернення, рахуючи в зворотному порядку від 3-х до 1-го: (1 – відчуй своє фізичне середовище (місце, люди, звуки); 2 – витягни ступні, ноги, руки, потягнися всім тілом, покрути головою; 1 – розплющ очі (відчуття оновилися, розслабленість, ти сповнився новою енергією) [29].

Протягом корекційно-розвиткової роботи з військовослужбовцями використовувались медитативні техніки з елементами тілесно-орієнтованої терапії (Mindfulness-вправи). Такі вправи проводилися з метою розвитку обсягу уваги і здатності концентрувати увагу на потрібному об'єкті. Mindfulness – це специфічний психічний стан, який характеризується повною концентрацією на моменті «тут і зараз», без пояснень, оціночних суджень або емоційної реакції.

Майндфулнес являє собою комплексну терапію, в системі якої поєднуються ідеї когнітивної і поведінкової психології (МОКПТ – «Майндфулнес Орієнтована Когнітивно-Поведінкова Теорія»). На сьогодні Mindfulness позиціонується в професійному середовищі як підхід, реалізація якого полегшує вирішення психологічних труднощів людини і визнана як ефективний терапевтичний засіб. Терапевтичні засоби звільняють людину від схильності неусвідомлено реагувати на думки, події, емоції, що, зазвичай, відбувається при депресіях, соматичних порушеннях (безсоння, хронічна втома, порушення харчової поведінки, тривожність та ін.). Саме такими проявами супроводжується процес психофізичної адаптації військовослужбовців на перших етапах військової служби: хронічний стрес, надмірна тривога, періоди депресії. Mindfulness-вправи ефективно запобігають бойовому стресу, допомагають психологічно відновитися після перебування у стресогенних ситуаціях [2, 29, 64, 66].

Відповідно до логіки терапевтичних дій, першими запроваджуються вправи, які допомагають військовослужбовцю сконцентруватися на внутрішніх процесах, їх усвідомленні і перебігу – ефект «відкрити двері у теперішній момент». Розвивається здатність спостерігати за власними думками, емоціями і поведінковими реакціями, дистанціюватися у прийнятті власних рішень від цінностей і смислів інших людей, досліджувати себе у кризовому стані. У подальшому створюються умови для практичного використання набутих умінь і навичок [66].

На першому занятті військовослужбовцям пояснюються принципи, які є вихідними для подальшої роботи – зосередженість, уважність, дбайливість:

Зосередженість психологічно стабілізує військовослужбовця, дає можливість відволіктися від впливу інших факторів, присутності інших об'єктів або суб'єктів і, певним чином, заспокоює.

Уважність (очищення уваги) – концентрація уваги на обраному об'єкті, без намагання схилитися до подій приємних/негативних/нейтральних з попереднього власного життя. Такі вправи формують здатність військовослужбовця концентруватися на реальних подіях/об'єктах, усвідомлювати різницю між бажаним і дійсним.

Принцип дбайливості налаштовує військовослужбовця на всебічний, ретельний аналіз власних реакцій, вчинків, рішень, а також товаришів по військовій службі (виокремлення переваг і недоліків шляхом критичного самоаналізу).

Переважно mindfulness-вправи практикуються у формі медитацій в положенні сидячи, які спрямовані на введення в ментальний стан повної концентрації на конкретній думці, емоції, об'єкті чи дії; решта думок та зовнішні подразники гальмуються або пригнічуються [2].

Першими проводяться вправи тілесно-орієнтованого терапевтичного характеру (тривалість 15 хвилин). Учасникам пропонується зосередитися на частинах свого тіла і переключатися з однієї частини тіла на іншу після короткої

паузи. Очі заплющені, зручне положення тулуба, зосередження на диханні, звернути увагу на повітря, яке вдихається і видихається, відчуття його. Поступово учасник повинен зосереджуватися на тому, які у нього повіки (закриті чи тремтять), чи у спокійному стані очі, чи «стоять перед очима» залишкові зображення, відчуття губи (вологі чи сухі), уявити лінію свого хребта у тому положенні, в якому перебуває учасник.

Наступні вправи розраховані на самоспостереження за своїми почуттями і думками. Кожному учаснику пропонується усвідомити, про що він дійсно думає, і що він дійсно відчуває. Такі вправи не можуть блокувати неприємні відчуття і думки, але допомагають людині їх осмислити, проаналізувати, що у подальшому допоможе не триматися за них, не «залипати» на них. Поступово приходить розуміння, що ці думки і почуття минулі, їх можна позбутися вирішенням проблеми. На раціональному рівні військовослужбовець набуває досвіду контролювати себе у стресових і кризових ситуаціях, налаштовувати своє мислення на пошук позитивних рішень проблем, які спричиняють негативний емоційний стан.

Особливо важливим є те, що самоспостереження володіє сильним психотерапевтичним впливом. У процесі самоспостереження військовослужбовець спостерігає за своїми емоційними реакціями, але не бере в них участь, дистанціюється від них на раціональному рівні. У разі появи негативного психоемоційного стану під час самоспостереження, рекомендується знов повернутися до контролю за своїм диханням.

Наступною виконувалася вправа «Викликання думок». Учасникам пропонувалося зайняти зручне положення сидячи, заплющити очі, заспокоїтися і сконцентруватися на думках, що з'являються, відчуття їх. Потім треба звернути увагу на думку, яка є більш сильною настільки, щоби відвернути увагу від контролю за диханням. Зміст і емоційне забарвлення цієї думки неважливі, вона може бути і позитивною, і негативною. Учасникам пропонується детально описати цю думку без зайвої напруги, знайти влучні

слова, і відчутти свій стан під час опису цієї думки. Для підтримки своєї ефективності пропонується знов розслабитися і слідкувати за своїм диханням; уявити думку у вигляді привабливого природного об'єкту (хмарка на небі) серед інших непривабливих, неприємних об'єктів (похмурі, темні хмари). Потім в уяві треба «відпустити» ці непривабливі об'єкти (темні хмари). Основне при виконанні такої вправи – дозволити думкам вільно, без навмисних зусиль з'являтися у вашій свідомості. При цьому, уявляти себе «володарем» власних думок, який може їх викликати або відпустити. На завершення пропонується знов відчутти своє дихання, розслабитися, відкрити очі, з відчуттям самодостатності, здатності керувати власними думками.

Задля встановлення ефективності запроваджуваної нами психокорекційної програми була проведена повторна діагностика, результати якої узагальнені у параграфі 3.2.

3.2. Результати психологічної підготовки військовослужбовців до строкової військової служби

Для повторного проведення психодіагностичного дослідження та визначення ефективності впровадженої нами корекційно-розвиткової програми нами було обрано наступні методика: опитувальник БОО «Адаптивність – 200» і «Опитувальник суїцидального ризику» О. Г. Шмельова. Повторна діагностика була проведена на вибірці, об'єм якої становив 20 військовослужбовців строкової служби.

Повторна діагностика показала наступні результати:

1. *За методикою БОО «Адаптивність – 200» результати представлені у табл. 3.1.*

Таблиця 3.1.

**Результати повторної діагностики військовослужбовців за
методикою «Адаптивність - 200»**

Досліджуван ий (стать)	Сирі значення/стени													
	Підрозділ	Шкала поведінкової регуляції		Комунікативний потенціал		Морально-етична нормативність		Шкала військово-професійної спрямованості		Схильність до девіантних форм		Суїцидальний ризик		
		Бали	Стени	Бали	Стени	Бали	Стени	Бали	Стени	Бали	Стени	Бали	Стени	
1. Чоловіча	1пр	4	10*	11	6	3	10	0	10	4	9	0	10	
2. Чоловіча	1пр	6	8	3	10	7	7	4	9	8	7	0	10	
3. Чоловіча	1пр	5	9	6	9	4	9	5	6	0	10	1	8	
4. Чоловіча	1пр	5	9	5	10	4	9	0	10	21	2	0	9	
5. Чоловіча	1пр	3	10	6	9	10	9	4	9	6	8	0	10	
6. Чоловіча	1пр	5	9	5	10	5	8	0	10	5	9	1	8	
7. Чоловіча	1пр	0	10	3	10	4	9	6	6	3	10	3	6	
8. Чоловіча	1пр	5	9	6	9	5	10	4	9	19	3	1	8	
9. Чоловіча	1пр	2	10	3	10	4	10	0	10	2	10	2	7	
10. Чоловіча	1пр	3	10	12	9	5	8	6	6	7	8	0	10	
11. Чоловіча	4пр	5	9	8	6	5	10	0	10	18	3	0	9	
12. Чоловіча	4пр	7	8	6	9	13	5	4	9	9	7	22	2	
13. Чоловіча	4пр	5	9	8	6	6	8	0	10	4	9	3	6	
14. Чоловіча	4пр	4	10	9	6	11	6	6	6	8	7	0	9	
15. Чоловіча	4пр	3	10	8	6	6	9	0	10	8	7	2	7	
16. Чоловіча	4пр	3	10	20	2	11	6	21	2	4	9	1	8	
17. Чоловіча	4пр	46	2	20	2	16	2	16	2	3	10	5	3	
18. Чоловіча	РОП на БА	3	10	9	6	6	8	4	9	2	10	1	8	
19. Чоловіча	РОП на БА	4	10	9	6	5	8	6	6	9	7	1	8	
20. Чоловіча	РОП на БА	18	6	20	2	4	9	5	6	6	8	5	4	

Отримані дані подані нами у вигляді відсоткового співвідношення подані нами на рисунку 3.1.

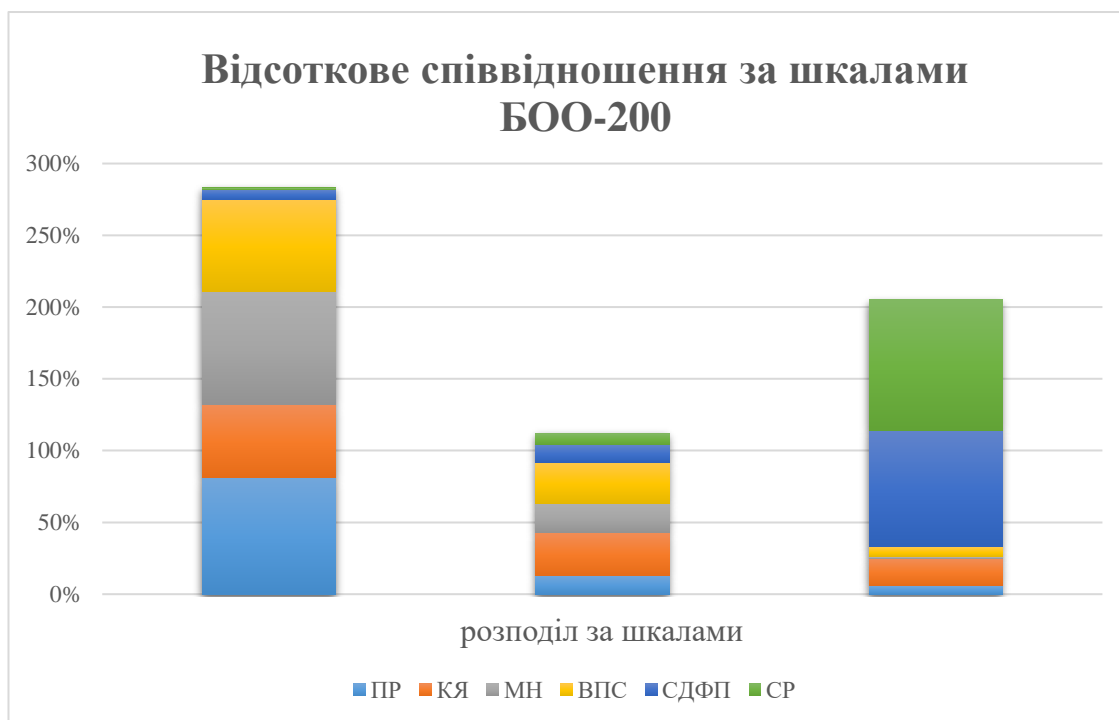


Рис. 3.1. Відсоткове співвідношення за шкалами БОО-200

За результатами повторної діагностики адаптивних можливостей військовослужбовців, які відображують інтегральні особливості психічного та соціального розвитку нами визначено, що за шкалою «Поведінкова регуляція» показник високих балів збільшився, що свідчить про підвищення рівня нервово-психічної стійкості. Військовослужбовці вказали, що стали почувати себе впевненіше у спілкуванні між співслужбовцями та командирами.

Високі показники за шкалою «Військово-професійна спрямованість» вказують на те, що у діагностованих підвищився рівень обізнаності щодо військової справи, строковці висловлювали наміри підписати контракт та продовжити службу вже на контрактній основі, вступити у військові ВНЗ за спеціальностями, про які дізнались під час тренінгових занять.

За шкалою «Моральна компетентність» підвищилась кількість випробуваних, які висловлюють орієнтацію на дотримання загальноприйнятих норм поведінки, у повсякденній діяльності групові інтереси ставлять вище особистісних. При встановленні міжособистісних

контактів з оточуючими, як правило, не зазнають труднощів, достатня здатність до корекції поведінки, у спілкуванні не конфліктні, у більшості випадків адекватно оцінюють свою роль в колективі, реакція на критику є адекватною. Усі ці прояви поведінки свідчать про підвищення рівня за шкалою «Комунікативний потенціал» навичок спілкування.

Високі показники за шкалами «Комунікативний потенціал», «Моральна компетентність», «Поведінкової регуляції» утворюють особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації (ОАП). Можемо говорити про наступні прояви поведінки військовослужбовців строкової служби: легка адаптація до нових умов діяльності, швидко «входять» у новий колектив, досить легко й адекватно орієнтуються у ситуації, швидко виробляють стратегію своєї поведінки та соціалізації. Як правило, неконфліктні юнаки, володіють високою емоційною стійкістю. Функціональний стан осіб цієї групи у період адаптації залишається у межах норми, працездатність зберігається.

2. За методикою «Опитувальник суїцидального ризику» результати представлені у табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати повторної діагностики за методикою «Опитувальник суїцидального ризику»

Досліджуваний (стать)	Субшкали	Бали за субшкалами									
		Підрозділ	Демонстративність	Афективність	Унікальність	Неспроможність	Соціальний песимізм	Злам культурних бар'єрів	Максималізм	Часова перспектива	Антисуїцидальний фактор
1.	Чоловіча	1пр	1	0	1	1	1	0	3	0	6
2.	Чоловіча	1пр	2	6	3	0	1	1	2	1	5
3.	Чоловіча	1пр	4	1	2	2	0	1	0	1	4
4.	Чоловіча	1пр	0	2	0	2	1	0	0	1	5
5.	Чоловіча	1пр	5	1	2	0	1	2	5	4	4
6.	Чоловіча	1пр	2	6	2	2	2	2	3	0	6
7.	Чоловіча	1пр	4	5	1	1	5	1	0	5	4
8.	Чоловіча	1пр	0	0	2	1	0	1	0	0	6
9.	Чоловіча	1пр	4	5	3	0	2	2	1	4	5

10.	Чоловіча	1пр	5	5	4	1	0	2	0	2	4
11.	Чоловіча	4пр	1	1	1	0	1	0	1	2	6
12.	Чоловіча	4пр	1	1	3	1	1	0	1	1	5
13.	Чоловіча	4пр	4	6	3	1	2	1	1	1	4
14.	Чоловіча	4пр	2	2	1	1	2	0	0	0	4
15.	Чоловіча	4пр	1	1	3	0	3	2	1	0	6
16.	Чоловіча	4пр	4	5	3	4	0	0	6	2	4
17.	Чоловіча	4пр	1	0	1	2	1	0	1	1	6
18.	Чоловіча	РОП на БА	5	2	1	1	0	2	5	1	5
19.	Чоловіча	РОП на БА	0	2	1	2	0	1	1	0	4
20.	Чоловіча	РОП на БА	0	1	2	2	1	1	0	0	6

Отримані дані подані нами у вигляді відсоткового співвідношення (рис. 3.2).

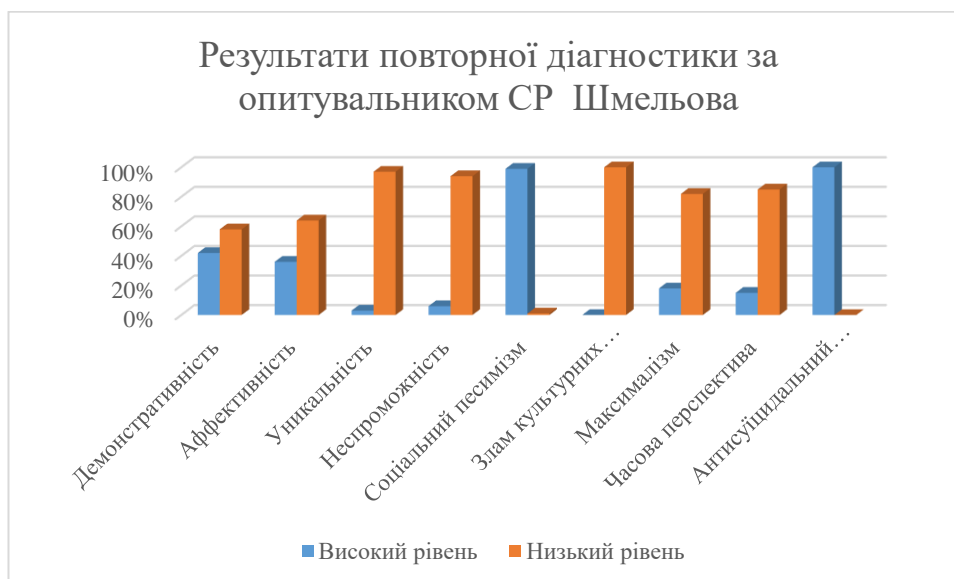


Рис. 3.2. Результати повторної діагностики за опитувальником О. Г. Шмельова

Порівнюючи результати повторного діагностичного обстеження та попереднього ми отримали наступні результати:

- За шкалою «Демонстративність» відсоток з високим рівнем діагностованих склав 42%, показник несуттєво зменшився, що свідчить про зменшення бажання військовослужбовців привернути до себе увагу навмисно.

Емоційне реагування на стресові ситуації зменшилось, що має вигляд 36% високого показника уцілому. Військовослужбовці висловлювались про зниження переживань щодо перебування на службі та зміни умов проживання з домашніх умов до умов військової частини.

Відсоток за шкалою «Унікальність» зменшився у вигляді 3%, що свідчить про зменшення думок про винятковість свого життя та вершителя своєї долі у реципієнтів.

За шкалою «Неспроможність» повторна діагностика показала 6% військовослужбовців, які не впевнені у своїх силах. Зменшення відсотка за даною шкалою свідчить про підвищення впевненості в собі і своїх силах у військовослужбовців.

Рівень уявлень про нормальні відносини з оточенням збільшився.

Повторна діагностика не виявила військовослужбовців з суїцидальними тенденціями

«Антисуїцидальний фактор» зріс до 100% межі, що свідчить про високий рівень стійкості військовослужбовців до стресу, відповідальності за своє життя.

Висновки до розділу 3

У сучасному світі в умовах стрімкого розвитку суспільства, часу пандемії гостро постає питання щодо дезадапційних проявів у військовослужбовців, які щойно змінили звичні для себе умови на суворі та ті, які вимагають чіткості дотримання наказів, високої стійкості до стресу. Тому нами було здійснено апробацію корекційно-розвиткової програми для юнаків, які проходять строкову військову службу. Метою була корекція дезадаптивних форм поведінки осіб юнацького віку.

Нами було визначено ефективність впроваджуваної нами програми шляхом якісного та кількісного аналізу. Повторна діагностика здійснювалась за методиками «Адаптивність-200», методика суїцидального ризику О.Г. Шмельова. На контрольному етапі дослідження ми підтвердили ефективність програми, яка включає в себе медитативні техніки з елементами

тілесно-орієнтованої терапії. Задля цього були використані методи описової статистики.

Успішність програми було підтверджено наступними діагностичними показниками: за методикою БОО-200 підвищився рівень нервово-психічної стійкості, комунікативних навичок спілкування та рівень толерантності до оточуючих. За методикою «Опитувальник суїцидального ризику» О.Г. Шмельова прояви демонстративної поведінки були діагностовані у меншої кількості військовослужбовців. Гострі реакції на стресові ситуації знизились, що підтверджують показники за шкалою «Афективність». Прояви суїцидальної поведінки не виявлено.

ВИСНОВКИ

Нами було теоретично проаналізовано джерела психологічної адаптації військовослужбовців до строкової військової служби та психологічні чинники дезадаптації військовослужбовців строкової військової служби та були визначені наступні висновки:

1. Психіка строковців під час умов служби зазнає суттєвих змін. Юнаку необхідно виконувати вимоги командирів, пристосовуватися до військового колективу, умов життя у казармі, оволодіти військовим фахом, витримувати значні фізичні та психічні навантаження. Постає проблема нормального функціонування у новому соціальному середовищі, на який потрібен певний час. Іншими словами, відбувається процес, завершальною фазою якого є відчуття звичності, урівноваженості та стабільності. Адаптація до військового регламенту передбачає докорінну перебудову індивідуального стилю життя та діяльності. Служба, відпочинок та побут військовослужбовців упорядковані Статутом внутрішньої служби, розпорядком дня, наказами. Адаптованість настає тоді, коли спосіб військової служби (життя) перетворюється на усвідомлену необхідність.

2. Розглядають проблему адаптації до служби призовників такі науковці: Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін та інші вчені. Успішна адаптація до строкової служби виявляється у пристосуванні до умов життя в казармених умовах на основі змін, що відбуваються в їх психіці. Адаптація військовослужбовців здійснюється через нове оточення, високі фізичні навантаження, ізолюваність від звичного соціуму.

3. За результатами проведеного нами емпіричного вивчення дезадаптаційних проявів у поведінці військових були використані наступні методики: опитувальник БОО «Адаптивність – 200» (зادля вивчення особливостей психічного і соціального розвитку); 16-факторний опитувальник Р. Кеттелла (зadля вивчення базисних і універсальних рис особистості, структурно-динамічних характеристик стилю діяльності); опитувальник

суїцидального ризику (зادля вивчення ймовірності ризику виникнення суїцидальної поведінки); опитувальник Леонгарда-Шмішека (зadля діагностики типу акцентуації особистості). Були отримані наступні результати: вибірка складала 20 осіб, високі показники переважання стресових реакцій є результатом впливу емоцій на поведінку військовослужбовців, що значно впливає на функціонування з іншими військовослужбовцями.

4. Для успішної адаптації військовослужбовців до нових умов в межах військової частини нами була розроблена корекційно-розвиткова програма «Успішна адаптація строковців до умов військової служби». Методами були: бесіда, міні-лекції, арт – терапія, встановлення контакту, метод дискусії, дослідження супротиву, техніки саморегулювання психофізичного стану (психомедитація, м'язова релаксація, творча візуалізація та ін.), техніки когнітивно-поведінкової терапії (mindfulness-вправи).

5. Нами було апробовано корекційно-розвивальну програму методами повторної діагностики: «Адаптивність-200», методика суїцидального ризику О. Г. Шмельова. За умови систематичного виконання тренінгових методів роботи результати повторної діагностики наступні: гостре емоційне реагування на стресові ситуації зменшилось; підвищилась стійкість до складних суворих умов дисципліни під час перебування на строковій службі. Отже, було доведено успішність даної програми.

Перспективою на майбутнє є вивчення нових умов, наприклад, за час пандемії, які впливають на дезадаптацію військовослужбовців за час проходження строкової служби та удосконалення корекційно-розвиткової програми, яка допоможе військовослужбовцям впоратись з викликами, які у сучасному світі постають значними чинниками дезаптації строковців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Автоматизація професійного психологічного відбору кандидатів на військову службу в Національну гвардію України : монографія / Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, О. С. Колесніченко та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2017. 334 с.
2. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Герасименко М.В., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.
3. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевніков В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців. Ч.1 : метод. посіб. / за ред. О.В. Бойко. Львів: АСВ, 2010. 200 с.
4. Військова психологія: підручник / В. В. Ягупов. Київ: Тандем, 2004. 656 с.
5. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування . Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2014. Випуск 4. С. 160-166. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2014_4_41
6. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.
7. Волобуєва О. Ф. Основні шляхи розвитку організаторських здібностей офіцерів-прикордонників. *Сучасні концептуальні підходи щодо управління персоналом у секторі безпеки і оборони України* : тези доп. міжвідом. наук.-практ. конф., (м. Хмельницький, 19 жовт. 2018 р.). Хмельницький, 2018 С. 107–111.

8. Волонтерські організації : поруч.
URL : <http://poruch.ua/volonterskie-organizatsii.html> (дата звернення: 21.06.2021).
9. Волошка Л. М. Реабілітовані державою. *Новинарня - новини України, що воює*. URL : <https://novynarnia.com/2017/01/16/reabilitovani-derzhavoyu-derzhsluzhba-veteraniv-i-genshtab-prozvituvati-pro-psihologichnu-robotu-z-atovtsyami/> (дата звернення: 15.06.2021).
10. Воробйов Г. П. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ: навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Воробйова. Львів: АСВ, 2012. 430 с.
11. Горбенко Д. А. Організаційно-правові та методичні засади удосконалення діяльності психологічної служби МВС України : дис. ...канд. юрид. наук 19.00.06. Київ, 2018. 307 с.
12. Горбулін В. П. «Гібридна війна» як ключовий інструмент російської геостратегії реваншу. *Стратегічні пріоритети*. 2014. 4 (33). С. 5–12.
13. Державна служба України у справах ветеранів війни та учасників антитерористичної операції. *Довідник громадських об'єднань учасників антитерористичної операції*. 2015. Вип. 14. С. 38-40.
URL : <http://narodowladdy.in.ua/news.php?id=62>. (дата звернення: 10.07.2021).
14. Дзеружинская Н. А., Сыропятов О. Г. Клинические стандарты реабилитации комбатантов с боевой психической травмой: методическое пособие. Київ, 2014. 59 с.
15. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.

16. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49 – 55.

17. Єна А. І., Маслюк В. В., Сергієнко А. В. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ України*, 2014. 1 (5). С. 5-16.

18. Журавель Я. В., Хопун О. С. Актуальні проблеми соціально-правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО: матеріали наук.-практ. конф., (м. Київ, 19 квіт. 2017р.). Київ, 2017. 96 с.

19. Заклади, що надають послуги психологічної реабілітації : Міністерство у справах ветеранів.

URL : <https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-ta-reabilitaciya/centri-z-nadannya-poslug-psihologichnoyi-reabilitaciyi> (дата звернення: 01.07.2021).

20. Здіорук С. І. Служба військових капеланів у воєнній організації української держави: необхідність, можливості та перспективи. *Виклики та загрози гуманітарній безпеці української держави* : зб. наук.-експертн. матер. 2015. Вип. 4. С. 74- 81. URL : <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Kapelany-3aa20.pdf> (дата звернення: 11.09.2021).

21. Ільницька Т. Реабілітація військовослужбовців. *НейроNEWS (психоневрологія та нейропсихіатрія)*. 2016. № 1 (75). С. 6-7.

22. Іщенко А. Психологія війни: як допомогти ветеранам АТО повернутися до нормального життя. *Новости Украины, последние новости и события от редакции сайта Сегодня*. URL : <https://www.segodnya.ua/ua/regions/donetsk/psihologiya-voyny-kak-pomoch-veteranam-ato-vernutsya-k-normalnoy-zhizni-1117099.html> (дата звернення: 13.09.2021).

23. Казмірчук А. П., Швець А. В., Ричка О. В., Чайковський А. Р. Суїциди в збройних силах України: аналіз та напрями їх запобігання. *Проблеми військової охорони здоров'я*. Київ, 2017. Вип. 47. 310-319 с.

[Электронный ресурс] / Режим доступа:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/prvozhd_2017_47_38

24. Карпюк Г. Реабілітація і медицина для військових : перехід від тактики до стратегії URL : <https://www.segodnya.ua/ua/regions/donetsk/psihologiya-voyny-kak-pomoch-veteranam-ato-vernutsya-k-normalnoy-zhizni-1117099.html> (дата звернення: 13.09.2021).

25. Класифікація психічних розладів МКХ-10 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://mkh10.com.ua>

26. Кокурн О. М. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

27. Кокурн О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

28. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій: посіб. / за ред. І.І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 108 с.

29. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник. Київ, 2017. Режим доступу : http://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiik_ist_voina.pdf

30. Концепція впровадження психологічної підготовки у збройних силах України. Ресурс доступу : <http://www.hups.mil.gov.ua/assets/doc/science/stud-conf/suchasna-viyna-gumanitarniy-aspekt/38.pdf>

31. Корольчук М.С., Корольчук М.В., Кулаженко А.І. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ, 2014. 276 с.

32. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / за ред. М. С. Корольчук. Київ: Ніка-центр, 2016. 580 с.
33. Лавренюк В. Психологічна та медична реабілітація військовослужбовців : що нового в законодавстві. *Актуальні проблеми соціально-правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО* : зб. мат. всеукр. наук.-прак. конф. 2017. Вип. 7. С.44-48. URL : https://www.socosvita.kiev.ua/conference_law04_17 (дата звернення: 27.07.2021).
34. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Слово, 2007.
35. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навчальний посібник. Харків: ХВУ. 2009, 148 с.
36. Ліпатов І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Харків: ХВУ, 2014. 238 с.
37. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.
38. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах: навч. посіб. Житомир: ЖВІРЕ, 2012. 273 с.
39. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми: Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. Київ, 2006. 395 с.
40. Мандрагеля В. Деякі проблеми адаптації досвіду капеланства західних армій до українських Збройних Сил . *Армія і духовність: свобода*

совісті та віровизнання: матеріали міжнар наук.-практ. конф. (м. Київ, 12 квіт. 2015р.). Київ, 2015. С. 76 – 81.

41. Медичне забезпечення антитерористичної операції: науково-організаційні та медико-соціальні аспекти: збірник наук. праць / за ред. Цимбалюка В.І. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 315 с.

42. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) Збройних Сил України. Київ. : Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. 2016. 30 с.

43. Міністерство оборони України. Офіційний сайт. Режим доступу : <https://web.archive.org/web/20141111001147/http://www.mil.gov.ua/diyalnist/soczialnij-zaxist-ta-adaptacziya-vijskovosluzhbovcziv/soczialna-adaptacziya-vijskovosluzhbovcziv.html>

44. Мінсоцполітики та Національна гвардія уклали Меморандум про співпрацю : Міністерство соціальної політики України. URL : <https://www.msp.gov.ua/news/15529.html> (дата звернення: 16.08.2021).

45. Михлюк Е. І. Психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій рятувальників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2016. 209 с.

46. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія «Психологія»*. 2018. № 63. С. 58–63.

47. Назаренко І. І., Якимець В.М., Печиборщ В.П. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). *Організація медичної допомоги*. 2019. Т. 1, № 54. С. 48–58. Ресурс доступу: https://foundationdv.com/site-static/Uzn_2019_1_10.pdf

48. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності :

автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2002. 19 с.

49. Неелеман Й., де Гроот М.Х. Суицидальность: расстройство, не признающее границ. *Социальная и клиническая психиатрия*. Москва, 2006. Т. 17, Вып. 2. С. 25-30.

50. Пам'ятка учасникам російсько-української війни : довідник з МПЗ. URL : <https://dovidnykmpz.info/social/pam-iatka-uchasnykam-rosi-s-ko-ukrains-koi-vi-ny-onovleno-lystopad-2018/> (дата звернення: 04.07.2021).

51. Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України: наказ Міністерства оборони України від 08.12.2016 р. № 1285. Ресурс : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17#Text>

52. Приходько І. І., Тімченко О. В., Полтораки С. Т. Психологія натовпу й управління ним при виконанні службово-бойових завдань: навч. посіб. / за ред. І.І. Приходько. Харків: НА НГУ, 2015. 175 с.

53. Про вдосконалення роботи з профілактики суїцидів серед особового складу Національної гвардії України : Директива командувача Нац. гвардії України від 27.05.2019 р. № Д-11. Ресурс : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17#Text>

54. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України з питань соціального захисту військовослужбовців, військовозобов'язаних та резервістів, які призвані на навчальні (або перевірочні) та спеціальні збори, і деяких інших осіб : Закон України від 03.11.2006 р. № 328-V : станом на 24 жовт. 2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/328-16#Text> (дата звернення: 18.09.2021).

55. Про внесення змін до Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» : Закон України від 15.09.2015 р. № 683-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/683-19#Text> (дата звернення: 18.09.2021).

56. Про внесення зміни до статті 4 Закону України «Про реабілітацію інвалідів в Україні» щодо забезпечення виробами медичного призначення,

технічними та іншими засобами реабілітації учасників антитерористичної операції, які постраждали під час її проведення : Закон України від 23.07.2014 р. № 1609-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1609-18#Text> (дата звернення: 31.09.2021).

57. Про деякі питання організації психологічного забезпечення у Національній гвардії України : Наказ командувача Нац. гвардії України від 31.03.2017 р. № 196.

58. Про затвердження Змін до Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України : Наказ Міністерства оборони України від 16.01.2017 р. № 25. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0187-17#Text>

59. Про затвердження Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом Національної гвардії України : Наказ командувача Нац. гвардії України від 01.09.2017 р. № 555.

60. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України : Наказ М-ва внутр. справ України від 08.12.2016 р. № 1285. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17#Text> (дата звернення: 30.08.2021).

61. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій. *Офіційний вебпортал парламенту України.* URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#Text> (дата звернення: 02.07.2021).

62. Про Уповноваженого Президента України з питань реабілітації учасників антитерористичної операції, які одержали поранення, контузію, каліцтво або інше захворювання під час участі в антитерористичній операції : Указ Президента України від 01.12.2016 р. № 536/2016 : станом на 24 листоп. 2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/536/2016#Text> (дата звернення: 11.05.2021).

63. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури) / В. П. Печиборщ та ін. *Організація медичної допомоги*. 2018. Т. 1, № 54. С. 48–58.

64. Проект «Україна – Норвегія». Перепідготовка і соціальна адаптація військовослужбовців та членів їх сімей в Україні. Міністерство соціальної політики України.
URL: <https://www.msp.gov.ua/news/12413.html> (дата звернення: 15.06.2021).

65. Психологічне забезпечення у ЗСУ : Міністерство оборони України. URL : <https://www.mil.gov.ua/diyalnist/soczialnij-zaxist-ta-adaptacziya-vijskovosluzhbovcziv/psihologichna-pidgotovka-u-zsu/> (дата звернення: 05.08.2021).

66. Психологічне забезпечення у збройних силах зарубіжних країн : навч. посіб. / кол. авт. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. 132 с.

67. Система психологічної діагностики «Лідер-1» (СПД Лідер-1). *Довідник з МПЗ*. URL: <https://dovidnykmpz.info/psycho/systema-psykholohichnoi-diahnostyky/> (дата звернення: 03.08.2021).

68. Сучасні концептуальні підходи щодо управління персоналом у секторі безпеки і оборони України : тези міжвідомчої наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 19 жовт. 2018 р.). Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2018. 520 с. URL: http://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/mizhvidomcha-naukovopraktychna-konferentsiia_19.10.18.pdf.

69. Тактична психологія. Марта Пивоваренко про допомогу військовим та цивільним : Українська правда життя. URL : <https://life.pravda.com.ua/society/2016/09/28/218405/> (дата звернення: 02.06.2021).

70. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 2015, 234 с. С. 85 – 97.

71. У Збройних Силах України створено систему надання психологічної допомоги та реабілітації : Міністерство оборони України. URL: <https://www.mil.gov.ua/news/2018/02/23/u-zbrojnih-silah-ukraini-stvoreno-sistemu-nadannya-psihologichnoi-dopomogi-ta-reabilitaczii/> (дата звернення: 15.07.2021).
72. Філюк О. Військова психологічна підготовка та реабілітація: навч.-метод. посіб. Київ, 2014. 496 с.
73. Ягупов В. Військова психологія : підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.
74. Beautrais A. L., Joyce P.R., Mulder R.T. et al. Prevalence and comorbidity of mental disorders in persons making serious suicide attempts; a case control study. *Am. J. Psychiatry*. 2008. Vol. 153. P. 1009-1014.
75. Beskow J., Jenkins R., Kinhdon D. et al. Suicide prevention strategies across Europe. *Europ. Psychiatry*. 2006. Vol. 11. P. 203.
76. Brown G. K., Ten Have T., Henriques G. R. et al. Cognitive therapy for the prevention of suicide attempts: a randomized controlled trial. *JAMA*. 2015. Vol. 294. P. 563-570.
77. Druss B., Pincus H. Suicidal ideation and suicide attempts in general medical illnesses. *Arch. Int. Med*. 2010. Vol. 160. P. 1522-1526.
78. Jordan J.R. Is suicide bereavement different? A reassessment of the literature. *Suicide and life-threatening behavior*. 2006. Vol. 31. P. 91-102.
79. Macleod A. D. The reactivation of post-traumatic stress disorder in later life [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1080/00048679409080786>.
80. Polytrauma System of Care: Veterans health administration. *South Texas Veterans Health Care System Reference: IC3 Overview Briefing*. 2013. 39 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200»

Інструкція: Зараз Вам буде запропоновано низку запитань, на які Ви повинні відповісти тільки «так» (+) або «ні» (-). Питання стосуються безпосередньо Вашого самопочуття, поведінки чи характеру. «Правильних» або «неправильних» відповідей тут бути не може, тому не намагайтеся довго їх обмірковувати або радитися з товаришами – давайте відповіді виходячи з того, що більше відповідає Вашому стану або уявленням про самого себе. Текст питальника надається мовою оригіналу. Текст питальника

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай зранку я просинаюся свіжим і відчуваю, що відпочив.
3. Зараз я приблизно такий самий працездатний, як і завжди.
4. Доля явно несправедлива до мене.
5. Запори в мене бувають дуже рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свою домівку.
7. Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, з якими я не можу впоратися.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, то я повинен відповісти йому тим самим.
10. Іноді мені спадають такі недобрі думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.
12. У мене часто бувають дивні й незвичайні переживання.
13. У мене не було неприємностей через мою поведінку.

14. У дитинстві я інколи вчиняв дрібні крадіжки.
15. Іноді в мене виникає бажання ламати або троцити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо не міг змусити себе взятися до роботи.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя родина не схвалює мій вибір щодо роботи.
19. Бували випадки, що я не дотримував обіцянок.
20. У мене часто болить голова.
21. Раз на тиждень або частіше я без усякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже такий самий, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я волію проходити повз них, якщо вони не заговорять до мене першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я товариська людина.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Більшу частину часу у мене пригнічений настрій.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я кажу неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя – “добра справа”.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, аби просунулися по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших суспільних заходах.
35. Із членами своєї родини я сварюся дуже рідко.
36. Іноді я відчуваю велике бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене – це боротьба із самим собою.

38. М'язові судороги або посмикування в мене бувають у край рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я почуваю себе зле, я буваю дратівливим.
41. Часто у мене виникає відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане.
42. Деякі люди так полюбляють керувати, що мене так і тягне робити все всупереч, навіть коли я знаю, що вони праві.
43. Я часто відчуваю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.
44. Моя мова зараз така сама, як і завжди (ні швидша, ні повільніша, немає ні хрипоті, ні невиразності).
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке саме гарне, як у більшості моїх знайомих.
46. Мене дуже вражає, коли мене критикують або сварять.
47. Іноді в мене буває відчуття, що я просто повинен зашкодити собі або комусь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями мого оточення.
49. У дитинстві в мене було товариство, де всі намагалися відстоювати один одного.
50. Іноді мені так і хочеться затіяти з ким-небудь бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розуміюся.
52. Звичайно я засинаю спокійно і мене не тривожать жодні думки.
53. Останні кілька років я почуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судорог.
55. Зараз моя вага постійна (я не худну й не повнію).
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко плачу.
58. Я рідко втомлююся.
59. Я був би достатньо спокійним, якби в кого-небудь із моєї родини були неприємності через порушення закону.

60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Мені важко приховувати свою сором'язливість.
62. Приступи запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, часто помічаю тремтіння в руках.
66. Руки в мене такі ж самі спритні й моторні, як і колись.
67. Більшу частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно пітнію, і це мене дуже дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, коли мені було важко втриматися, аби що-небудь не стягнути в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто чимось тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків або товариств.
75. Я рідко задихаюся, і в мене не буває сильного серцебиття.
76. Усе своє життя я строго додержуюся принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав або робив усупереч людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і поблизу немає машин, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де це дозволено.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я не міг усидіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно витлумачувалися.
82. Мої батьки та (або) інші члени моєї родини занадто прискіпливі до мене.
83. Хтось керує моїми думками.

84. Люди байдужі до того, що з тобою може трапитися.
85. Мені подобається бути в товаристві, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
87. Я цілком упевнений у собі.
88. Нікому не довіряти – саме безпечно.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я перебуваю в товаристві, мені важко знайти доречну тему для розмови.
91. Мені легко змусити інших людей боятися себе і іноді я роблю це заради забави.
92. У грі я волюю вигравати.
93. Нерозумно засуджувати людину, котра обдурює того, хто дозволяє себе обдурити.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю багато води.
96. Найщасливішим я буваю, коли знаходжуся сам на сам.
97. Я обурююся щоразу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті або інші вчинки.
99. Я рідко заговорюю з людьми першим.
100. У мене ніколи не було конфліктів із законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих визначних людей – це наче б додає мені ваги у власних очах.
102. Іноді без усякої причини у мене раптом настають періоди надзвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженістю.
104. У школі мені було дуже важко виступати перед класом.
105. Люди виявляють щодо мене стільки співчуття й симпатії, на скільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри тому, що в мене це погано виходить.

107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою самою легкістю, як і інші.
108. Мені неприємно, коли мене оточують люди.
109. Як правило, мені щастить.
110. Мене легко збентежити.
111. Деякі члени моєї родини робили вчинки, які мене лякали.
112. Іноді в мене бувають приступи сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу.
114. Коли б люди не ставились до мене негативно, я досяг би в житті набагато більшого.
115. Я вважаю, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. При спілкуванні з людьми я легко втрачаю терпіння.
118. Часто в новій обстановці я відчуваю тривогу.
119. Мені часто хочеться померти.
120. Іноді я буваю таким збудженим, що мені буває важко заснути.
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути небажаної зустрічі.
122. Бувало, що я кидав розпочату справу, бо боявся не впоратися з нею.
123. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я відчуваю себе самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.
126. У гостях найчастіше я сиджу осторонь і розмовляю з ким-небудь одним, а не беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто зауважують, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь розпускаю плітки.
129. Мені часто буває прикро, коли намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я почуваю, що мені все байдуже.
132. Мене досить важко вивести із себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134. Звичайно я спокійний і мене нелегко вивести з рівноваги.
135. Я заслуговую на суворе покарання за свої вчинки.
136. Мені властиво так сильно переживати розчарування, що не можу змусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань, особливо не замислюючись, я погоджувався з думкою інших.
139. Зі мною постійно трапляються всілякі нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати його обійти.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що в глибині душі я радію, коли їх сварять за що-небудь.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую всілякі суспільні заходи, тому що це дозволяє мені бути серед людей.
145. Можна вибачити людям порушення правил, які вони вважають нерозумними.
146. У мене є дурні звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойний жарт викликає у мене сміх.
149. Якщо справа в мене йде погано, мені відразу хочеться все кинути.
150. Я волію діяти за власними планами, а не виконувати вказівки інших.
151. Мені до вподоби, щоб ті, хто мене оточує, знали мою точку зору.
152. Якщо я поганій думки про людину або навіть нехтую нею, то майже не намагаюся приховувати це.

153. Я людина нервова і легко збуджуюся.
154. Усе в мене виходить погано, не так, як годиться.
155. Майбутнє видається мені безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває відчуття, що трапиться щось страшне.
158. Найчастіше я почуваю себе втомленим.
159. Я люблю бувати на вечорах і просто у товаристві.
160. Я намагаюсь уникати конфліктів і скрутних становищ.
161. Мене часто дратує, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Я віддаю перевагу пригодницьким оповіданням, а не романам про любов.
163. Коли я захочу зробити щось, але моє оточення вважатиме, що цього робити не варто, я легко відмовлюся від своїх намірів.
164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя все, що можна.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

Додаток Б

16-факторний опитувальник Кеттелла

Текст питальника надається мовою оригіналу. Текст питальника

1. Я думаю, що моя пам'ять сейчас лучше, чем раньше:
 - a) Да в) Трудно сказать с) Нет
2. Я вполне мог бы жить один, вдали от людей:
 - a) Да в) Иногда с) Нет
3. Если предположить, что небо находится «внизу», и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:
 - a) Бандитом в) Святым с) Тучей
4. Когда я ложусь спать, то:
 - a) Быстро засыпаю в) Когда как с) Засыпаю с трудом
5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я предпочел бы:
 - a) Пропустить вперед большинство машин б) Не знаю с) Обогнать все идущие впереди машины
6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории:
 - a) Да в) Иногда с) Нет
7. Для меня важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка.
 - a) Верно в) Трудно сказать с) Неверно
8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно рады меня видеть.
 - a) Да в) Иногда с) Нет
9. Мне больше нравятся:
 - a) Фигурное катание и балет в) Затрудняюсь сказать с) Борьба и регби
10. Меня забавляет несоответствие между тем, что люди делают, и тем, что они потом рассказывают об этом.
 - a) Да в) Иногда с) Нет

11. Читая о каком-нибудь происшествии, я интересуюсь всеми подробностями.

а) Всегда в) Иногда с) Редко

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я смеюсь вместе со всеми и совсем не обижаюсь.

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом.

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов.

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи.

а) Верно в) Иногда с) Нет

16. Думаю, что я – менее чувствительный и менее возбудимый, чем большинство людей.

а) Верно в) Затрудняюсь ответить с) Неверно

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения к моим родителям.

а) Да в) Не знаю с) Нет

19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

а) Своим хорошим друзьям в) Не знаю с) В своем дневнике

20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова «неточный», – это:

а) Небрежный в) Тщательный с) Приблизительный

21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо.

а) Да в) Трудно сказать с) Нет

22. Меня больше раздражают люди, которые:

а) Своими грубыми шутками вгоняют людей в краску в) Затрудняюсь ответить с) Создают неудобства, когда они опаздывают на условленную встречу со мной

23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их.

а) Верно

в) Не знаю с) Неверно

24. Я думаю, что...

а) Можно не все делать одинаково тщательно в) Затрудняюсь сказать с) Любую работу следует делать тщательно, если Вы за нее взялись

25. Мне обычно приходится преодолевать смущение.

а) Да в) Иногда с) Нет

26. Мои друзья чаще:

а) Советуются со мной б) Делают то и другое поровну с) Дают мне советы

27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочту сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачу его.

а) Да в) Иногда с) Нет

28. Я предпочитаю друзей:

а) Интересы которых имеют деловой и практический характер в) Не знаю с) Которые отличаются философским взглядом на жизнь

29. Не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю.

а) Верно в) Затрудняюсь ответить с) Неверно

30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки.

а) Да в) Не знаю с) Нет

31. Если бы я одинаково хорошо умел делать и то, и другое, я бы предпочел:

а) Играть в шахматы в) Затрудняюсь сказать с) Играть в городки

32. Мне нравятся общительные, компанейские люди.

а) Да в) Не знаю с) Нет

33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми.

а) Да в) Затрудняюсь сказать с) Нет

34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.
а) Да в) Иногда с) Нет
35. Мне бывает трудно признать, что я не прав.
а) Да в) Иногда с) Нет
36. На предприятии мне было бы интереснее:
а) Работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве в) Трудно сказать с) Беседовать с людьми, занимаясь общественной работой
37. Какое слово не связано с двумя другими?
а) Кошка в) Близко с) Солнце
38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:
а) Раздражает меня в) Нечто среднее с) Не беспокоит меня совершенно
39. Если бы у меня было много денег, то я:
а) Жил бы, не стесняя себя ни в чем в) Не знаю с) Позабылся бы о том, чтобы не вызвать к себе зависти
40. Худшее наказание для меня:
а) Тяжелая работа в) Не знаю с) Быть запертым в одиночестве
41. Люди должны больше, чем сейчас, соблюдать нравственные нормы.
а) Да в) Иногда с) Нет
42. Мне говорили, что ребенком я был:
а) Спокойным и любил оставаться один в) Трудно сказать с) Живым и всегда подвижным и меня нельзя было оставить одного
43. Я предпочел бы работать с приборами.
а) Да в) Не знаю с) Нет
44. Думаю, что большинство свидетелей на суде говорят правду, даже если это нелегко для них. а) Да в) Трудно сказать с) Нет
45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми.
а) Верно в) Затрудняюсь сказать с) Неверно
46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как большинство людей.

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

47. Я никогда не чувствовал себя таким несчастным, что хотелось плакать.

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

48. Мне больше нравится:

а) Марш в исполнении духового оркестра в) Не знаю с) Фортепианная музыка

49. Я предпочел бы провести отпуск:

а) В деревне с одним или с двумя друзьями в) Затрудняюсь сказать

с) Возглавляя группу в туристическом лагере

50. Усилия, затраченные на составление планов:

а) Никогда не лишние в) Трудно сказать с) Не стоят этого

51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня.

а) Верно в) Иногда с) Неверно

52. Удавшиеся дела кажутся мне легкими.

а) Всегда в) Иногда с) Редко

53. Я предпочел бы работать:

а) В учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них в) Затрудняюсь ответить с) В одиночестве, например архитектором, который разрабатывает свой проект

54. «Дом» относится к «комнате», как «дерево»:

а) К лесу в) К растению с) К листу

55. То, что я делаю, у меня не получается:

а) Редко в) Время от времени с) Часто

56. В большинстве дел я предпочитаю:

а) Рискнуть в) Когда как с) Действовать наверняка

57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю.

а) Скорее всего, это так в) Не знаю с) Думаю, что это не так

58. Мне больше нравится человек:

а) Большого ума, даже если он ненадежен и непостоянен в) Трудно сказать с) Со средними способностями, но умеющий противостоять всяким соблазнам

59. Я принимаю решения:

а) Быстрее, чем многие люди в) Не знаю с) Медленнее, чем большинство людей

60. На меня большое впечатление производят:

а) Мастерство и изящество в) Не знаю

с) Сила и мощь

61. Я считаю себя человеком, склонным к сотрудничеству.

а) Да в) Не знаю с) Нет

62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными:

а) Да в) Не знаю с) Нет

63. Я предпочитаю:

а) Сам решать вопросы, касающиеся меня лично в) Затрудняюсь ответить с) Советоваться с моими друзьями

64. Если человек не отвечает на мои слова, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость.

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

65. В школьные годы я больше всего получил знаний:

а) На уроках в) Не знаю с) Читая книги

66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности.

а) Верно в) Иногда с) Неверно

67. Если очень трудный вопрос требует от меня много усилий, то я:

а) Начну заниматься другим вопросом в) Затрудняюсь ответить с) Еще раз попытаюсь решить этот вопрос

68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д., – казалось бы, без определенных причин:

а) Да в) Иногда с) Нет

69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно.

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня.

а) Да в) Иногда с) Нет

71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 3, 6, 5,... – это:

а) 10 в) 5 с) 7

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины:

а) Да в) Очень редко с) Нет

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту лишнее беспокойство.

а) Да в) Не знаю с) Нет

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди.

а) Верно в) Не знаю с) Неверно

75. На вечеринке мне нравится:

а) Принимать участие в интересной деловой беседе в) Затрудняюсь ответить
с) Отдыхать вместе со всеми

76. Я высказываю свое мнение независимо от того, кто меня слушает:

а) Да в) Иногда с) Нет

77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы хотел встретиться с:

а) Ньютоном в) Не знаю с) Шекспиром

78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела.

а) Да в) Иногда с) Нет

79. Работая в магазине, я предпочел бы:

а) Оформлять витрины в) Не знаю с) Быть кассиром

80. Если люди плохо думают обо мне, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным.

а) Да в) Трудно сказать с) Нет

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

а) Сразу же думаю: «У него плохое настроение» в) Не знаю с) Начинаю думать о том, какой неверный поступок я совершил

82. Многие неприятности происходят из-за людей:

а) Которые стараются во все внести изменения, хотя уже существует удовлетворительные способы решения этих вопросов в) Не знаю с) Которые отвергают новые, многообещающие предложения

83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости.

а) Да в) Иногда с) Неверно

84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной.

а) Верно в) Иногда с) Неверно

85. Мне кажется, что я менее раздражителен, чем большинство людей.

а) Верно в) Иногда с) Неверно

86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной.

а) Верно в) Иногда с) Неверно

87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать.

а) Часто в) Иногда с) Никогда

88. Если стрелки часов встречаются каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:

а) Отстают в) Идут правильно с) Спешат

89. Мне бывает скучно:

а) Часто в) Иногда с) Редко

90. Люди говорят, что мне нравится все делать своим оригинальным способом.

а) Верно в) Иногда с) Неверно

91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны:

а) Да в) Иногда с) Нет

92. Дома, в свободное время, я:

а) Отдыхаю от всех дел в) Затрудняюсь ответить с) Занимаюсь интересными делами

93. Я осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с незнакомыми людьми.

а) Да в) Иногда с) Нет

94. Я считаю, что то, что говорят люди стихами, можно также точно выразить прозой.

а) Да в) Затрудняюсь ответить с) Нет

95. Мне кажется, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной.

а) Да в) Иногда с) Нет

96. Мне кажется, что самые драматические события уже через год, не оставляют в моей душе никаких следов.

а) Да в) Иногда с) Нет

97. Я думаю, что интереснее:

а) Работать с растениями в) Не знаю с) Быть страховым агентом

98. Я подвержен суевериям и беспричинному страху по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам, датам и т. д.

а) Да в) Иногда с) Нет

99. Я люблю размышлять над тем, как можно было бы улучшить мир.

а) Да в) Трудно сказать с) Нет

100. Я предпочитаю игры:

а) Где надо играть в команде или иметь партнера в) Не знаю с.) Где каждый играет сам за себя

101. Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны.

а) Да в) Иногда с) Нет

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх.

а) Да в) Иногда с) Нет

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя, на самом деле, они мне не нравятся.

а) Да в) Иногда с) Нет

104. Какое слово не относится к двум другим.

а) Думать в) Видеть с) Слышать

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

а) Двоюродным братом в) Племянником с) Дядей

Додаток В

Опитувальник Леонгарда – Шмішека

Інструкція: Вам запропоновано твердження щодо Вашого характеру. Якщо згодні з твердженням, поставте знак «+» (так), якщо ні, то знак «-». Над відповідями довго не думайте, «правильних» і «неправильних» відповідей нема.

Текст питальника

1. У Вас переважно веселий та безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що у Вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, під час бесіди тощо?
4. Зробивши щось, Ви вагаєтеся, чи все зроблено правильно, і не заспокоюєтеся доти, доки не переконаєтеся ще раз у тому, що все зроблено правильно?
5. У дитинстві Ви були таким же сміливим, як однолітки?
6. Чи часто у Вас різко змінюється настрій – від безпричинної радості до відрази до життя, до себе?
7. Чи перебуваєте зазвичай у центрі уваги компанії?
8. Чи буваєте безпричинно в поганому настрої, що з Вами краще не розмовляти?
9. Чи серйозна Ви людина?
10. Чи здатні Ви захоплюватися, замислюватися над чимось?
11. Чи завзяті Ви?
12. Чи швидко забуваєте образу?
13. Чи м'якосерді Ви?
14. Коли Ви опускаєте лист у поштову скриньку, чи проводите по отвору скриньки рукою, аби пересвідчитися, що лист упав у скриньку?
15. Чи прагнете завжди бути серед найкращих працівників?
16. Чи бувало Вам страшно у дитинстві під час грози або коли зустрічалися з незнайомим собакою (а можливо, таке почуття буває й тепер, у зрілому віці)?
17. Чи прагнете всюди й у всьому підтримувати порядок?

18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять Вас знайомі?
20. Чи часто перебуваєте під впливом почуття внутрішнього неспокою, передчуття можливої біди, неприємностей?
21. У Вас часто буває пригнічений настрій?
22. Чи була у Вас хоча б раз істерика або нервовий зрив?
23. Чи важко Вам довго всидіти на одному місці?
24. Якщо стосовно Вас повелися несправедливо, чи відстоюватимете свої інтереси?
25. Чи можете зарізати курку або вівцю?
26. Чи дратує Вас, коли вдома штора або скатертина висять нерівно? Ви одразу ж поправите їх?
27. Чи боялися у дитинстві залишатися самі в хаті?
28. Чи часто у Вас змінюється настрій без причини?
29. Чи завжди прагнули бути сильним фахівцем у своїй професії?
30. Чи швидко починаєте сердитися й гніватися?
31. Чи можете бути абсолютно безтурботно веселим?
32. Чи буває так, що почуття повного щастя просто проймає Вас?
33. Як Ви вважаєте, чи вийшов би з Вас ведучий гумористичної вистави?
34. Ви зазвичай викладаєте свою думку людям досить відверто і прямо, без натяків?
35. Чи важко Вам переносити вигляд крові? Чи не викликає це у Вас неприємних почуттів?
36. Чи любите роботу з високою особистою відповідальністю?
37. Чи схильні стати на захист людей, щодо яких чинять несправедливість?
38. Чи страшно, важко Вам спускатися до темного підвалу?
39. Чи віддаєте перевагу такій роботі, яка потребує швидкості, а вимоги до якості невисокі?
40. Чи товариська Ви людина?
41. Чи охоче декламували вірші у школі?

42. Чи втікали в дитинстві з дому?
43. Чи здається Вам життя важким?
44. Чи траплялося так, що після конфлікту, образи Ви були настільки вражені, що йти на роботу для Вас було просто нестерпно?
45. Чи можна сказати, що у складних ситуаціях Ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи зробили б перші кроки до примирення, коли б Вас хтось образив?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Чи повертаєтеся Ви, аби упевнитися, що залишили домівку або робоче місце у безпечному стані?
49. Чи з'являється іноді неясна думка, що з Вами або з Вашими близькими може скоїтись щось страшне?
50. Чи вважаєте свій настрій дуже мінливим?
51. Чи важко Вам доповідати (виступати) на сцені перед великою кількістю людей?
52. Чи можете вдарити свого кривдника?
53. Чи дуже Ви прагнете до спілкування з іншими людьми?
54. Чи належите Ви до людей, які за найменших розчарувань впадають у глибокий відчай?
55. Чи подобається Вам робота, яка потребує енергійної організаторської діяльності?
56. Чи наполегливо йдете до мети, якщо на шляху до неї доводиться долати безліч перешкод?
57. Чи може трагічний фільм зворушити Вас так, що на очах виступлять сльози?
58. Чи часто буває Вам важко заснути через те, що проблеми прожитого дня чи майбутнє весь час крутяться в думках?
59. У школі Ви іноді підказували своїм товаришам чи давали списувати?
60. Чи потрібне Вам велике напруження волі, щоб наодинці перейти через кладовище?
61. Чи стежите Ви за тим, щоб кожна річ у вашому домі була завжди на одному й тому самому місці?

62. Чи буває так, що перед сном Ви у доброму гуморі, а наступного дня прокидаєтеся пригніченим?
63. Чи легко звикаєте до нових обставин?
64. Чи буває у Вас головний біль?
65. Чи часто Ви смієтеся?
66. Чи можете бути ввічливими навіть з тим, кого явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67. Чи рухлива Ви людина?
68. Чи дуже Ви переживаєте несправедливість?
69. Чи настільки Ви любите природу, що можете назвати її другом?
70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте, чи закрили газ, погасили світло, зачинили двері?
71. Ви дуже боязкі?
72. Чи змінюється Ваш настрій під впливом алкоголю?
73. У вашій молодості Ви із задоволенням брали участь у художній самодіяльності?
74. Ви розцінюєте життя дещо песимістично, без передчуття радощів?
75. Чи часто Вас тягне подорожувати?
76. Чи може Ваш настрій змінитися так різко, що радісний стан раптом зміниться на похмурий та пригнічений?
77. Чи легко Вам вдається підняти настрій друзів?
78. Чи довго переживаєте образу?
79. Чи довго переживаєте горе інших людей?
80. Чи часто, будучи школярем, переписували сторінку в зошиті, якщо випадково ставили в ній кляксу?
81. Ви ставитеся до людей швидше з недовірою та пересторогою, ніж доброзичливо?
82. Чи часто бачите страхітливі сни?
83. Чи буває так, що остерігаєтеся того, що кинетеся під поїзд або, коли стоїте біля вікна багатоповерхового будинку, раптово випадете?
84. Чи веселі Ви звичайно у веселій компанії?

85. Чи здатні відволікатися від складних проблем, які потребують розв'язання?
86. Чи стаєте менш стриманим і відчуваєтеся більш вільніше, коли вживаєте алкоголь?
87. У розмові Ви скупі на слова?
88. Чи могли б Ви, граючи на сцені, увійти в роль так, щоб забути, що це тільки гра?

Додаток Г

Опитувальник суїцидального ризику

Інструкція: Перед Вами список з 29 тверджень. Уважно прочитайте ці твердження. У бланку для відповідей у разі згоди з твердженням поставте «+», у разі незгоди з твердженням «-». Працюйте не поспішаючи. Текст питальника надається мовою оригіналу.

Текст питальника

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.

19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинувшись первому порыву.